Escuela de cocina
Cristina Galiano

CÓMO ADELGAZAR SIN DIETAS Y NO VOLVER A ENGORDAR

CÓMO ADELGAZAR SIN DIETAS Y NO VOLVER A ENGORDAR

Cristina Galiano

© Cómo adelgazar sin dietas y no volver a engordar
© Cristina Galiano

ISBN: 978-84-686-8329-4

Impreso en España
Editado por Bubok Publishing S.L.

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

ÍNDICE GENERAL DEL LIBRO

Prólogo
PRIMERA PARTE
CONOCIMIENTOS FUNDAMENTALES PARA SABER COMER, ES DECIR PARA ALIMENTARSE BIEN
POR QUÉ HE ESCRITO ESTE EBOOK O LIBRO DIGITAL
EN QUÉ CONSISTE ESTE EBOOK Y A QUIENES VA A SERVIR
ESTE EBOOK SIRVE PARA LOS HIPERTENSOS
SAL AROMÁTICA CASERA PARA HIPERTENSOS LEVES
ESTE EBOOK SIRVE PARA LOS DIABÉTICOS
ESTE EBOOK SIRVE PARA LOS NIÑOS NORMALES, SIN SOBREPESO
A LOS NIÑOS NO LES GUSTAN NI LAS VERDURAS NI EL PESCADO
ESTE EBOOK TAMBIÉN SIRVE PARA LOS QUE NO QUIEREN ADELGAZAR
ESTE EBOOK SIRVE PARA DISFRUTAR DE UNA BUENA SALUD A LO LARGO DE TODA LA VIDA
RECETAS DE ESTOS MENÚS, PARA CUÁNTAS PERSONAS SON
CÓMO USAR ESTOS MENÚS
LOS PLATOS DE ESTOS MENÚS SE PUEDEN INTERCAMBIAR
QUÉ PASA CON LOS BEBÉS O NIÑOS PEQUEÑOS YA GORDITOS
QUÉ PASA CON LAS MUJERES QUE YA COGEN DEMASIADO PESO DURANTE SU EMBARAZO.SUELO PÉLVICO
QUÉ PASA CON LAS PERSONAS GRUESAS U OBESAS
POR QUÉ SE ENGORDA
¿HAY QUE PESARSE TODOS LOS DÍAS?
QUÉ ES LA OBESIDAD
¿HAY ALIMENTOS QUE DE POR SÍ ADELGAZAN?
¿HAY ALIMENTOS TÓXICOS, O QUE PROVOCAN O CURAN EL CÁNCER?
POR QUÉ TENEMOS QUE COMER
HAY QUE COMER DE TODO
¿POR QUÉ HAY QUE COMER DESPACIO PARA ADELGAZAR?
SI SE COME DEPRISA SE PUEDEN SUFRIR TERRIBLES DOLORES ABDOMINALES
IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN
QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA
CUÁLES SON LOS RESULTADOS DE UNA BUENA O MALA ALIMENTACIÓN
DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN EN ESPAÑA
HAY QUE APRENDER A COMER, ES DECIR A ALIMENTARSE CORRECTAMENTE
TAMBIÉN HAY QUE APRENDER A MANIPULAR NUESTROS ALIMENTOS
TAMBIÉN HAY QUE APRENDER A COCINAR NUESTROS ALIMENTOS
UTENSILIOS MEJORES UTILIZADOS EN LA ELABORACIÓN DE ESTAS RECETAS

MÉTODOS CULINARIOS QUE NOS AYUDAN A COCINAR DE UNA MANERA SALUDABLE
OLLAS NORMALES, ¿SE PUEDEN USAR PARA ELABORAR ESTOS PLATOS?
OTRO UTENSILIO MUY ÚTIL Y SALUDABLE PARA COCINAR ES EL MICROONDAS
OTRO UTENSILIO COMO EL HORNO TRADICIONAL
CÓMO CONSERVAR Y CONGELAR TODOS LOS PLATOS DE ESTOS MENÚS
QUÉ SON LAS CALORÍAS O KILOCALORÍAS
POR QUÉ VAMOS A HABLAR DE CALORÍAS O KILOCALORÍAS
¡OJO! TODAS LAS CALORÍAS NO SON IGUALES
A QUÉ SE LLAMA PARTE COMESTIBLE DE UN ALIMENTO
ALIMENTOS ESENCIALES EN NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA
PARA QUÉ SIRVEN LOS HIDRATOS DE CARBONO
¿SE PUEDE VIVIR SIN VEGETALES CRUDOS Y COCINADOS?
CONSERVAS DE VERDURAS, ¿SON RECOMENDABLES?
VERDURAS CONGELADAS, ¿SON RECOMENDABLES?
VERDURAS O PRODUCTOS DE 4ªGAMA ¿SON RECOMENDABLES?
¿SE PUEDE VIVIR SIN FRUTAS FRESCAS?
FRUTAS EN CONSERVA, ¿SON RECOMENDABLES?
FRUTAS PARA FINALIZAR ESTOS MENÚS
POR QUÉ LA FRUTA EN EXCESO PUEDE ENGORDAR
¿ADEMÁS DE LA FRUTA SE PUEDE TOMAR DESPUÉS DE LA COMIDA CHOCOLATE NEGRO?
PARA QUÉ SIRVEN LAS PROTEÍNAS
ALIMENTOS QUE APORTAN PROTEÍNAS COMPLETAS O DE ALTO VALOR BIOLÓGICO
ALIMENTOS QUE APORTAN PROTEÍNAS INCOMPLETAS
¿HAY QUE SEGUIR TOMANDO LEGUMBRES 3 O 4 VECES A LA SEMANA?
¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE HORTALIZAS O FRUTAS?
CUÁNTAS VECES A LA SEMANA SE DEBEN TOMAR LEGUMBRES, PASTA O ARROZ
¿QUÉ CANTIDAD SE DEBE TOMAR DE LEGUMBRES, PASTA O ARROZ?
PARA QUÉ SIRVEN LAS GRASAS O LÍPIDOS
CLASES DE GRASAS
UN KILO DE GRASA EQUIVALE A 7.200 CALORÍAS
QUÉ ES EL COLESTEROL
CÓMO REBAJAR DE MANERA NATURAL LAS CIFRAS DE COLESTEROL, TENSIÓN ARTERIAL Y GLUCOSA
QUÉ SON LOS MINERALES
MINERALES ESENCIALES
QUÉ SON LAS VITAMINAS
QUÉ SON LAS SUSTANCIAS ANTIOXIDANTES Y PARA QUÉ SIRVEN
QUE NOS APORTAN LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS
MENÚS CON UNA BEBIDA ALCOHÓLICA AÑADIDA
QUÉ ES EL METABOLISMO BASAL
CÓMO CALCULAR “GROSSO MODO” LAS CALORÍAS QUE CADA UNO DEBE TOMAR DIARIAMENTE

A QUIÉN O A QUIENES BENEFICIAN LOS KILOS DE MÁS
CALORÍAS DE LOS ALIMENTOS EMPLEADOS EN ESTAS RECETAS
CALORÍAS DE LAS FRUTAS FRESCAS MÁS CONSUMIDAS EN NUESTRO PAÍS Y DE ALGUNAS EXÓTICAS
FRUTAS RICAS EN VITAMINA C
TABLAS DE ALIMENTOS ESPAÑOLES
ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO FÓLICO
ALIMENTOS RICOS EN CALCIO
ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL
ALIMENTOS RICOS EN FIBRA ALIMENTICIA
ALIMENTOS RICOS EN FÓSFORO
ALIMENTOS RICOS EN GRASA SATURADA
ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO
ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO
ALIMENTOS RICOS EN POTASIO
ALIMENTOS RICOS EN SODIO
ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A
ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B12
ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C
ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D
ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA E
ALIMENTOS RICOS EN YODO
QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA Y EN QUÉ CONSISTE
CULTO ACTUAL AL ACEITE DE OLIVA
PRODUCTOS LIGHT, EN QUÉ CONSISTEN
¿LOS PRODUCTOS LIGHT SIRVEN PARA ADELGAZAR?
LOS REFRESCOS O BEBIDAS LIGHT TOMADOS CON REGULARIDAD PUEDEN CONTRIBUIR AL SOBREPESO
¿UN POLLO ENTERO ES HOY UN ALIMENTO SALUDABLE?
SUSTITUTIVOS DE UNA COMIDA Y SUPLEMENTOS
ALIMENTOS PROCESADOS
PIRÁMIDE NUTRICIONAL ACTUAL
MY PLATE O “HEALTHY EATING PLATE”
EN QUÉ CONSISTE UNA VIDA SEDENTARIA
EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD FÍSICA
EN QUÉ CONSISTE UNA ACTIVIDAD LIGERA
EN QUÉ CONSISTE UNA ACTIVIDAD MODERADA
EN QUÉ CONSISTE UNA ACTIVIDAD ALTA
EJERCICIO, POR QUÉ ES IMPRESCINDIBLE PARA ADELGAZAR Y NO VOLVER A ENGORDAR
EJERCICIO, POR QUÉ ES IMPRESCINDIBLE PARA ADELGAZAR Y NO PERDER MÚSCULO
EJERCICIO, POR QUÉ ES BUENO HASTA PARA LLEGAR A MAYORES CON SALUD Y EN PLENA FORMA
EN QUÉ CONSISTE EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC), O CÓMO SABER SI EXISTE REALMENTE OBESIDAD

CLASIFICACIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD SEGÚN EL IMC
TABLA DEL IMC PARA DIFERENTES PESOS Y TALLAS
CÓMO SE DISTRIBUYE LA GRASA EXCESIVA EN NUESTRO CUERPO
COMO SABER SI SE TIENE OBESIDAD EN FORMA DE PERA O DE MANZANA
A QUÉ SE LLAMA PERÍMETRO ABDOMINAL
¿ES MEJOR HACER 5 COMIDAS AL DÍA O SOLAMENTE 3?
¿ENGORDA LA SIESTA?
POR QUÉ ES DIFÍCIL CONSERVAR EL PESO IDEAL COMIENDO FUERA DE CASA
CÓMO SE COGEN KILOS A PARTIR DE UNA CIERTA EDAD
CÓMO PERDER 3 O 4 KILOS FÁCILMENTE
APRENDER A CUIDARSE PERDIENDO LOS KILOS DE MÁS
CÓMO REDUCIR LA CANTIDAD DE GRASA TOTAL INGERIDA Y LA DE COLESTEROL
CÓMO SE DEBEN REPARTIR A LO LARGO DEL DÍA LAS CALORÍAS Y ALIMENTOS QUE DEBEMOS TOMAR
ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN UN DESAYUNO COMPLETO SALUDABLE
PRIMEROS AUXILIOS “SALADOS” CONTRA EL HAMBRE PARA EVITAR PICOTEOS
PRIMEROS AUXILIOS CONTRA EL HAMBRE DE “SABOR NEUTRO O DULCE” PARA EVITAR PICOTEOS
EN QUÉ CONSISTIRÍA UNA ALIMENTACIÓN DE 2200 CALORÍAS DIARIAS
DESAYUNO RECOMENDADO PARA UNA ALIMENTACIÓN DE 2.200 CALORÍAS DIARIAS
CENAS
ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN UNA CENA EQUILIBRADA
CENA RÁPIDA Y SANA CON MENOS DE 500 CALORÍAS
¿SE PUEDEN TOMAR GUISOS CASEROS Y AL MISMO TIEMPO ADELGAZAR?
GUISOS CASEROS, CÓMO DESGRASARLOS Y REBAJAR SUS CALORÍAS
SE PUEDE PERMITIR “UN LUJO O UN EXTRA” DE VEZ EN CUANDO
SE PUEDE IR A UN GRAN EVENTO MIENTRAS SE ESTÁ ADELGAZANDO EMPLEANDO CIERTOS TRUCOS
¿NO HAY ATAJOS PARA ADELGAZAR?
¿LAS OPERACIONES QUIRÚRGICAS PODRÍAN SOLUCIONAR LA OBESIDAD?
ADELGAZAR Y NO VOLVER A ENGORDAR EXIGE UN CAMBIO DE HÁBITOS O DE ESTILO DE VIDA
CUÁNDO SE PUEDE EMPEZAR A COMER DE ESTA MANERA
CÓMO EMPEZAR A COMER DE ESTA MANERA, SOLO O ACOMPAÑADO
DURANTE CUANTO TIEMPO SE DEBE COMER ASÍ
CONSEJOS PRÁCTICOS ANTES DE CAMBIAR DE HÁBITOS ALIMENTICIOS
MEDIDAS A TOMAR AL EMPEZAR A CAMBIAR DE HÁBITOS ALIMENTICIOS
ADELGAZAMIENTO, VERDADES SOBRE ÉL, RESUMEN
ADELGAZAMIENTO, MENTIRAS SOBRE ÉL, RESUMEN
EJERCICIO Y SUS VENTAJAS, RESUMEN

SEGUNDA PARTE
MENUS
MENÚ 1, 461 calorías por persona
PRIMER PLATO ACELGAS SALTEADAS CON JAMÓN
SEGUNDO PLATO FILETES DE TERNERA CON MOSTAZA, QUESO AZUL O PIMIENTA VERDE
MENÚ 2, 400 calorías por persona
PRIMER PLATO ACOMPAÑAMIENTO DE PATATA, CEBOLLA Y REPOLLO
SEGUNDO PLATO CARNE ASADA
MENÚ 3, 428 calorías por persona
PRIMER PLATO AGUACATES RELLENOS DE ATÚN
SEGUNDO PLATO PESCADO CON PIMENTÓN
MENÚ 4, 607 calorías por persona
PRIMER PLATO ALCACHOFAS AL NATURAL
SEGUNDO PLATO POLLO AL CHILINDRÓN
MENÚ 5, 588 o 618 calorías por persona sin tomar salsa con el salmón
PRIMER PLATO ARROZ CON AJOS Y PASAS
SEGUNDO PLATO SALMÓN FRESCO CON RAMITOS DE BRÓCULI O RODAJAS DE CALABACÍN, CON MAYONESA O SALSA TÁRTARA
MENÚ 6, 549 calorías por persona
PRIMER PLATO ARROZ CON VERDURAS Y CHORIZO
SEGUNDO PLATO MERLUZA CON PIMENTÓN
MENÚ 7, 432 calorías por persona
PRIMER PLATO CALABACINES EN ENSALADA A LA VINAGRETA
SEGUNDO PLATO CODORNICES O POLLO CON CHAMPIÑONES
MENÚ 8, 521 calorías por persona
PRIMER PLATO CALDO DE POLLO Y SOPA CUBIERTA
SEGUNDO PLATO BONITO CON PASAS Y ALMENDRAS
MENÚ 9, 599 calorías por persona
PRIMER PLATO CHAMPIÑONES CON QUESO DERRETIDO
SEGUNDO PLATO CONEJO O POLLO AL AJILLO CON VINAGRE
MENÚ 10, 571 calorías por persona
PRIMER PLATO CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN, AJO Y PEREJIL
SEGUNDO PLATO BONITO ENCEBOLLADO CON PIMIENTOS
MENÚ 11, 399 o 433 calorías por persona
PRIMER PLATO COGOLLOS DE LECHUGA CON ATÚN O ANCHOAS Y PIMIENTOS ROJOS
SEGUNDO PLATO CONEJO O POLLO CON TOMATE
MENÚ 12, 543 calorías por persona
PRIMER PLATO COL LOMBARDA CON MANZANA
SEGUNDO PLATO DORADA CON PATATAS EN EL MICROONDAS
MENÚ 13, 427 o 467 calorías por persona
PRIMER PLATO COLES DE BRUSELAS CON JAMÓN
SEGUNDO PLATO PESCADO EN SALSA CON ESPÁRRAGOS Y GUISANTES
MENÚ 14, 465 calorías por persona
PRIMER PLATO COLIFLOR AL AJO ARRIERO

SEGUNDO PLATO BACALAO SALADO REVUELTO CON HUEVOS
MENÚ 15, 794 calorías por persona
PRIMER PLATO COLIFLOR CON BECHAMEL Y QUESO AZUL
SEGUNDO PLATO SALMÓN CREMOSO CON ESPINACAS
MENÚ 16, 495 calorías por persona
PRIMER PLATO CREMA DE BRÓCULI O COLIFLOR
SEGUNDO PLATO PIMIENTOS RELLENOS DE CODORNICES O DE CARNE PICADA
MENÚ 17, 564 calorías por persona
PRIMER PLATO CREMA DE CALABACÍN CON QUESO
SEGUNDO PLATO PEZ ESPADA O EMPERADOR AL AJILLO
MENÚ 18, 392 calorías por persona
PRIMER PLATO CREMA DE ESPÁRRAGOS
SEGUNDO PLATO PESCADO CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO
MENÚ 19, 576 calorías por persona
PRIMER PLATO CREMA DE MELÓN
SEGUNDO PLATO ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, ACEITUNAS, TOMATES Y HUEVOS DUROS
MENÚ 20, 488 calorías por persona
PRIMER PLATO CREMA DE PIMIENTOS ROJOS
SEGUNDO PLATO TRUCHAS CON GAMBAS, JAMÓN y CHAMPIÑONES
MENÚ 21, 562 calorías por persona
PRIMER PLATO CREMA O SOPA DE PIMIENTOS VERDES
SEGUNDO PLATO BONITO MECHADO CON ANCHOAS
MENÚ 22, 432 calorías por persona
PRIMER PLATO CREMA VERDE DE LECHUGA
SEGUNDO PLATO PESCADO EN ADOBO
MENÚ 23, 640 calorías por persona
PRIMER PLATO ENSALADA CON VERDURAS, GAMBAS y MELÓN
SEGUNDO PLATO GARBANZOS AROMÁTICOS CON DÁTILES Y CHISTORRA
MENÚ 24, 537 o 594 calorías por persona, dependiendo de la salsa
PRIMER PLATO ENSALADA DE GARBANZOS O LENTEJAS
SEGUNDO PLATO PESCADO CON SALSA DE ACEITUNAS NEGRAS O CON VINAGRETA DE TOMATE
MENÚ 25, 425 calorías por persona si el segundo plato es el bacalao al pil pil suave, o más de 500 si se hace con una tortilla tradicional
PRIMER PLATO ENSALADA DE GULAS
SEGUNDO PLATO (OPCIÓN 1) TORTILLA PAISANA CON PATATAS, JAMÓN, ESPÁRRAGOS...
SEGUNDO PLATO (OPCIÓN 2) BACALAO AL “PIL PIL”SUAVE
MENÚ 26, 491 calorías por persona
PRIMER PLATO ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS
SEGUNDO PLATO SARDINAS AL HORNO, A LA PLANCHA O EN EL MICROONDAS
MENÚ 27, a partir de 471 calorías por persona
PRIMER PLATO ENSALADA DE PIMIENTOS ROJOS ASADOS
SEGUNDO PLATO SALMÓN HERVIDO CON SALSA DE QUESO Y

ALCAPARRAS
MENÚ 28, 549 calorías por persona
PRIMER PLATO ENSALADA DE REPOLLO CRUDO
SEGUNDO PLATO HIGADITOS Y CORAZONES DE POLLO CON CORONA DE ARROZ
MENÚ 29, 562 calorías por persona
PRIMER PLATO ENSALADA DE TOMATES CON AJITO, ORÉGANO O ALBAHACA
SEGUNDO PLATO MANITAS DE CERDO O DE CORDERO
MENÚ 30, 608 calorías por persona
PRIMER PLATO ENSALADA VERDE
SEGUNDO PLATO LENGUA DE TERNERA, O MAGRO O BABILLA DE CERDO ESTOFADOS CON CEBOLLITAS
MENÚ 31, 426 calorías por persona
PRIMER PLATO ESCALIBADA O VERDURAS ASADAS
SEGUNDO PLATO FIAMBRE DE CARNE
MENÚ 32, 535 calorías por persona
PRIMER PLATO ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES
SEGUNDO PLATO CALAMARES GUISADOS
MENÚ 33, 664 calorías por persona
PRIMER PLATO ESQUEIXADA DE BACALAO O ENSALADA DE TOMATE Y BACALAO
SEGUNDO PLATO PATATAS GUISADAS CON CARNE ADOBADA
MENÚ 34, 533 calorías por persona
PRIMER PLATO GAZPACHO
SEGUNDO PLATO ENSALADA DE PASTA CON GAMBAS
MENÚ 35, 575 calorías por persona
PRIMER PLATO JUDÍAS VERDES GUISADAS CON TOMATE
SEGUNDO PLATO BONITO EN ESCABECHE
MENÚ 36, 415 calorías por persona
PRIMER PLATO LOMBARDA EN VINAGRE
SEGUNDO PLATO JUDÍAS BLANCAS O FABES CON CHIRLAS O ALMEJAS
MENÚ 37, 470 calorías por persona
PRIMER PLATO NÍSCALOS, SETAS O CHAMPIÑONES AL AJILLO
SEGUNDO PLATO FILETES DE CERDO CON ALCAPARRAS
MENÚ 38, 730 calorías por persona
PRIMER PLATO PASTA CON QUESO AZUL Y NUECES
SEGUNDO PLATO SALPICÓN DE PULPO
MENÚ 39, 591 calorías por persona
PRIMER PLATO PATATAS GUISADAS CON PIMIENTOS
SEGUNDO PLATO PECHUGAS DE POLLO O PAVO SALTEADAS AL AJILLO
MENÚ 40, 428 calorías por persona
PRIMER PLATO PISTO
SEGUNDO PLATO HÍGADO DE TERNERA ENCEBOLLADO Y RODAJAS DE TOMATE
MENÚ 41, 439 calorías por persona
PRIMER PLATO REVUELTO DE CALABACÍN Y CEBOLLA

SEGUNDO PLATO SEPIA GUISADA CON PATATAS
MENÚ 42, 475 calorías por persona
PRIMER PLATO SALMOREJO
SEGUNDO PLATO HUEVAS FRESCAS DE PESCADO A LA VINAGRETA O SALPICÓN DE PESCADO
MENÚ 43, 321 calorías por persona
PRIMER PLATO SOPA CASTELLANA, O SOPA DE AJO CON JAMÓN Y CHORIZO
SEGUNDO PLATO MEJILLONES AL NATURAL O A LA VINAGRETA
MENÚ 44, 396 calorías por persona
PRIMER PLATO SOPA DE CALABAZA
SEGUNDO PLATO HAMBURGUESAS CASERAS ADOBADAS
MENÚ 45, 544 calorías por persona
PRIMER PLATO SOPA DE CEBOLLA
SEGUNDO PLATO REVUELTO DE HUEVOS CON JAMÓN, GAMBAS Y VERDURAS
MENÚ 46, 472 calorías por persona
PRIMER PLATO SOPA DE PESCADO
SEGUNDO PLATO ENSALADA DE ENDIBIAS, ROQUEFORT Y PASAS
MENÚ 47, 597 calorías por persona si se sofríen las truchas
PRIMER PLATO SOPA DE TOMATE
SEGUNDO PLATO TRUCHAS CON QUESO ENVUELTAS EN JAMÓN
MENÚ 48, 445 calorías con 1 loncha de 100 g de carne y 1 cucharada de salsa de 10 gramos por persona
PRIMER PLATO SOPA DE TOMATE Y PIMIENTO ROJO
SEGUNDO PLATO CARNE ASADA CON SALSA DE ATÚN
MENÚ 49, 534 calorías por persona
PRIMER PLATO SOPA DE VERDURAS
SEGUNDO PLATO SOLOMILLOS DE CERDO AROMÁTICOS
MENÚ 50, 613 calorías por persona
PRIMER PLATO SOPA O CREMA DE PATATA
SEGUNDO PLATO PIERNA DE CORDERO LECHAL EN SU JUGO
MENÚ 51, 540 calorías por persona
PRIMER PLATO VERDURAS REVUELTAS
SEGUNDO PLATO CODORNICES O MUSLOS DE POLLO CON UVAS
MENÚ 52, 550 calorías por persona
PRIMER PLATO ZANAHORIAS RALLADAS EN ENSALADA
SEGUNDO PLATO LENTEJAS ESTOFADAS CON MUSLOS DE POLLO
PLATOS ÚNICOS O GUISOS CON MENOS DE 500 CALORÍAS POR PERSONA
GUISO DE ARROZ, VERDURAS, POLLO O CONEJO
GUISO DE GARBANZOS, BACALAO Y VERDURAS
GUISO DE PESCADO CON VERDURAS VARIADAS
GUISO DE POLLO CON PIMIENTOS Y TOMATE, TIPO CHILINDRÓN
GUISO DE SALMÓN CREMOSO CON PATATAS Y ESPINACAS
GUISO DE SEPIA Y ARROZ NEGRO
GUISO DE TERNERA CON PATATAS Y ZANAHORIAS
GUISO CON HUEVOS, VERDURAS, SETAS Y GAMBAS O LANGOSTINOS

CONCLUSIÓN

Prólogo

Dr. Julio Mayol
Director médico **del Hospital Clínico San Carlos de Madrid**

Si hay algo que he aprendido de Cristina es que somos lo que comemos ¿no? Es indiscutible que nuestras células van reproduciéndose y renovándose desde que somos engendrados. Para ello, digerimos, transportamos internamente y luego incorporamos los elementos nutritivos que ingerimos día a día. Nuestras células reconstruyen sus cubiertas externas, sus membranas, con los ácidos grasos y los aminoácidos. Además, hacen funcionar su maquinaria interna con la glucosa y reconstruyen sus andamios con aminoácidos.

Poco a poco, lo que comemos entra a ser lo que somos. Y pronto dejamos de tener las sustancias originales, las que teníamos al nacer, para estar compuestos de lo que hemos ido comiendo a lo largo de nuestra existencia.
Por ello, hay que ser cuidadoso con nuestra alimentación. No tenemos que comer de más ni de menos, sino lo justo para tener la mejor salud posible. No deberíamos hacer dietas para adelgazar, ni tomar suplementos para engordar. Simplemente, repito, simplemente, deberíamos comer lo que necesitamos para conseguir ser lo mejor que podemos llegar a ser.
Pero claro, lo de "simplemente" no es fácil. No recibimos una buena educación para alimentarnos bien. Por ello, una obra como esta de Cristina Galiano soluciona ese problema. Sin esfuerzo, con una lectura agradable, podemos aprender qué elegir para alimentarnos y cómo debemos nutrirnos.

Es este un trabajo excelente. Y por ello quiero agradecer a Cristina la invitación a escribir el prólogo de su último e-Book. Es un honor para mí.

El Doctor Julio Mayol es, además, ***Profesor titular de Cirugía de la Universidad Complutense de Madrid*** *y en el Hospital Clínico San Carlos, antes de ser nombrado director en marzo de 2016, ha sido* ***Jefe de Sección de Cirugía Colorrectal (2010-2016)****. Desde 2010 es Director de la Unidad de Innovación del Instituto de Investigación Sanitaria San Carlos (IdSSC) y vocal del Centro de Estudios Quirúrgicos del Departamento de Cirugía de la UCM. Ha sido también miembro del Comité Editorial del British Journal of Surgery, y en el mes de abril de 2015 se incorporó al Consejo de Dirección de la revista. Además, sigue formando parte del consejo editorial del Journal of Gastrointestinal Surgery y World Journal of Gastroenterology.*

¡¡¡Y MUCHAS COSAS MÁS!!!

PRIMERA PARTE

CONOCIMIENTOS FUNDAMENTALES PARA SABER COMER, ES DECIR PARA ALIMENTARSE BIEN

POR QUÉ HE ESCRITO ESTE EBOOK O LIBRO DIGITAL

Este ebook se parece tan solo un "pelín", a otro que escribí en papel en el año **2001,** es decir hace **15 años**, y como también era un "tratado de nutrición", muchas de las afirmaciones que allí os hacía, hoy ya no son válidas.
Han cambiado muchos conceptos y nuevas investigaciones aparecen constantemente.
¡Y el aumento de peso en nuestro país desde entonces ha sido brutal, casi el doble!

Con aquel libro en papel, con un título bien diferente, fueron muchos los que también perdieron peso, aunque no era ese su objetivo.
Pero disfrutaban de lo que comían, porque eran platos variados que se toman habitualmente en una casa en la que se sabe comer y ¡¡se guisa tan solo un poco!!
Ya sé que muchos de vosotros podéis dar fe de ello, porque lo comprobasteis directamente en vosotros y en vuestra familia.

Desde que empecé a impartir clases de cocina allá por los años 80, mis alumnos de entonces, y mis lectores después, siempre me pidieron que escribiera un libro con **dietas para adelgazar,** y otro con **platos exclusivos para niños** y siempre me he negado en rotundo a ambas cosas.

Todavía se piensa erróneamente que para no coger esos kilos que se suelen adquirir a medida que pasan los años, es decir para **no engordar**, o **para adelgaza**r si ya se tiene sobrepeso, hay que seguir **una dieta especial**, y si nuestra manera de comer, es decir de alimentarnos a lo largo de la vida ha sido correcta, no hay razón para cambiarla a no ser que exista algún problema médico.
Eso sí, habrá que hacer "pequeñas modificaciones", disminuyendo quizás las cantidades ingeridas puesto que nuestras necesidades energéticas se reducen con la edad, y eliminando algún producto determinado que de repente sienta mal.

Así que ya os aclaro desde este primer apartado que **este ebook no va de dietas,** aunque los profesionales sigan usando el término continuamente.
Nunca escribiré uno sobre ellas porque, salvo que se tenga alguna patología importante, al poco tiempo **todas dejan de funcionar.**
Los que me seguís en el blog, en mis ebooks anteriores, y antes en los 18 libros que me editó en papel Espasa- Planeta, ya sabéis que odio la palabreja en sí, **"dieta",** porque implica siempre "limitaciones" más o menos acentuadas.

Aunque sean saludables, son todas ellas restrictivas, aburridas y, monótonas, y en un momento determinado se estancan, se abandonan y se recuperan los kilos perdidos y hasta alguno más de propina

Lo importante es aprender a alimentarse, algo que hasta ahora nadie nos ha explicado cómo se debe hacer, y que se debería enseñar desde chiquititos en el colegio, para que los niños se convencieran de que no solo hay que comer lo que les apetece sino también lo que es bueno para crecer con salud.
Para que se cumpla el título de este ebook, **"Adelgazar con salud, sin dietas, y no volver a engordar"**, hay que tener en cuenta 2 factores importantísimos los dos y que tienen que ir **siempre unidos**:

- Hay que **"aprender a comer o a alimentarse"**, algo que nadie nos ha enseñado hasta ahora y que es primordial,
- y hay que tener un **"estilo de vida saludable".**

Y esta última premisa, "tener un estilo de vida saludable" es totalmente incompatible con **el sedentarismo** cada día más generalizado de nuestra sociedad.
Así que hablaremos también en este ebook del **ejercicio**, algo que se hace muy poco en nuestro país, como si se tuviera **"alergia"** al mismo, y que debería ser hoy el "medicamento más recetado" para prevenir cualquier enfermedad y mantenerse en forma y ágiles hasta la última etapa de nuestra vida,
Menos mal que los más jóvenes ya se están mentalizando un poco y cada vez un mayor número de ellos lo está incorporando a su vida cotidiana.

Quiero aclarar, desde este primer apartado, algo que he repetido en todos mis libros en papel y ebooks anteriores y desde las primeras páginas.
El que se vaya directamente a las recetas sin leerse esta primera parte de nutrición, "porque no tiene tiempo de entretenerse", no aprenderá nunca a comer, que es de lo que se trata, y casi con toda seguridad irá aumentando de peso a lo largo de su vida.

Mis libros no son libros "normales", es decir no son un compendio de recetas sino mucho más, porque intento que trabajéis con la **máxima eficacia**, que uséis la "herramienta" adecuada en cada momento para conseguir **mayor** productividad y siempre os explico los **"por qués"** de cada recomendación.

EN QUÉ CONSISTE ESTE EBOOK Y A QUIENES VA A SERVIR

Este ebook no habla por tanto de "dietas", sino de **menús saludables** que constan de un **primer y un segundo plato**, o de algunos **"platos únicos completos"** con pocas calorías, concretamente **menos de 500**, en lugar de siempre un primer y un segundo plato.

Va dirigido a todas aquellas personas, jóvenes o mayores, de ambos sexos y de cualquier edad, que viven solas o en pareja, o a familias más numerosas con niños pequeños o grandes…, que quieran saber en qué consiste una **alimentación saludable, variada, equilibrada y nutritiva,** es decir la que contiene todos los alimentos que nuestro cuerpo necesita para estar siempre sano.
También **qué pasos deben seguirse** desde que se adquieren todos los alimentos hasta que se ingieren, es decir toda su **manipulación,** incluyendo **su método de cocinado**, escogiendo siempre **el correcto** en el que no se **pierda nada de valor nutritivo**, algo también muy importante y de lo que no se ha hablado nunca hasta ahora porque pocos, muy pocos, tienen información suficiente.

Aquellas personas que estén ganando peso paulatinamente con lo que están acostumbrados a comer, al adaptarlos y "aprender a comer de diferente manera", adelgazarán y no volverán a engordar si han **adquirido nuevos hábitos alimenticios**.

También hay ciertas personas, aunque pocas, que **quieren engordar.**
Para ellas también serán útiles estos menús, acompañándolos siempre de un **poco de pan**, **mejor integral**, tomándose unas porciones ligeramente más grandes que las indicadas y, sobre todo aumentando **la cantidad de aceite** empleado en su elaboración ya que cualquier aceite, incluso los no saludables, como el de coco o palma, constituyen el alimento que más calorías tiene, **90 calorías o kilocalorías** por cada cucharada sopera de 10 gramos.
Así que van a servir para:

1. Todos los que no tengan **ninguna intolerancia real** a la lactosa, al huevo, a la proteína de la leche…, o una alergia específica a un determinado alimento.
   Fijaros que estoy hablando de **"alergia", diagnosticada por un médico alergólogo,** o una intolerancia real a ciertos alimentos.
   Las "intolerancias" a algunos alimentos diagnosticadas con la **dieta de Alcat** no tienen ningún rigor científico.
   La ya famosa "intolerancia a la lactosa que, "milagrosamente" ha crecido vertiginosamente en estos últimos años, es un "negocio más" creado por las empresas del sector lácteo como se demuestra **magistralmente** en este documento.

2. Como yo tengo la buena costumbre de no espesar nunca mis platos con **harina**, aunque se sigue haciendo a diario a pesar de que esta medida haya sido criticada hasta por grandes chefs, **todos los celíacos** también podrán disfrutar de ellos, salvo en el caso de la **bechamel,** que he empleado en muy pocos platos y que ellos tendrán que elaborar siempre con **maicena.**
   Si se cocina correctamente con las técnicas culinarias modernas, es un crimen añadir un **espesante "artificial"** como harina o maicena.
   Los platos espesan añadiéndoles pocos líquidos, solo los necesarios, y **tapándolos siempre** como ya decía Santa Teresa, para que suelten sus

jugos internos y no pierdan ni aroma ni sabor.
La Santa decía: **"Cuánto más se tapan las perolas más cuecen".**
En los platos que llevan pasta, deberán sustituirla por **pasta sin gluten**.

3. Van a servir incluso para los **niños** desde que empiezan a comer de todo.

4. También para todos los que solo quieran disfrutar de **una alimentación sana** y variada, aunque no **necesiten o no quieran adelgazar**.

5. También para las **personas hipertensas**, siempre que no tengan cifras demasiado elevadas como veremos a continuación.

6. ¡Y hasta para los **diabéticos**, como también veremos, porque llevan las grasas necesarias saludables y las cantidades de hidratos de carbono que ellos deben vigilar!

ESTE EBOOK SIRVE TAMBIÉN PARA LOS HIPERTENSOS

Muchas personas son hipertensas, pero no en grado sumo, sino que se les permite un **consumo moderado de sal**, algo que debería hacer toda la población en general ya que en nuestro país su utilización es demasiado elevada en la actualidad.
Lo que conocemos generalmente como **sal de mesa o sal común** es cloruro de sodio, un compuesto químico cuya fórmula es NaCl.
Como es un componente necesario para la salud humana su uso no se debe restringir del todo, salvo que lo mande un médico.

Un error generalizado es asociar la sal con el pan o el salero, cuando en realidad **el 80% del sodio consumido** diariamente está **"oculto"** en los alimentos procesados y preparados como las conservas y los platos precocinados.
El **10% de la sal restante** se agrega al cocinar o en la mesa, y el otro 10% es sodio natural de los alimentos y los medicamentos.

También se cree erróneamente que el **jamón york** tiene menos sal que el jamón serrano y el resto de embutidos, o que los alimentos dulces, como las galletas, pastas y pasteles… no contienen sodio.
A esta lista se suman las sopas de sobre, así como las pastillas de caldo, las salsas envasadas, los quesos curados o bebidas como el agua con gas y refrescos…
Por ello el Dr. Francisco M. Adán Gil, autor de las guías informativas y presidente de la Fundación HTA recomienda elegir **alimentos frescos** frente a los transformados o procesados, mucho más ricos en **sal,** que a menudo utilizan como conservante.

Como la mayoría de nuestros platos tradicionales saben fatal si no llevan nada de sal, a muchos les resultan incomibles, es preferible acostumbrarse a echar una pequeña cantidad.

Por eso comprobaréis que en todas mis recetas, no solo de este ebook, sino del resto de los mismos y del blog, yo añado siempre, junto a la sal, un **poquito de pimienta blanca recién molida** que potencia el sabor general del plato, necesitándose así una menor cantidad de la misma.
Pero hay todavía más soluciones.
Si en lugar de la sal normal, **siempre yodada** como recomienda la OMS, os fabricáis vosotros mismos una **sal aromática**, hecha a vuestra medida y a vuestros gustos, estaréis consumiendo también menos sodio que es de lo que se trata.
Las sales que recomiendan sin sodio, además de hierbas aromáticas, como la que os podéis fabricar vosotros en casa, sustituyen el **sodio** por el **potasio** que puede llegar a ser peligroso para los riñones.

SAL AROMÁTICA CASERA PARA HIPERTENSOS LEVES

Para prepararla tan solo hace falta una **buena trituradora** que reduzca a polvo finísimo todo lo que vamos a añadir… que es mucho y muy duro.
Obtenéis como una "sal glas", con la misma finura que el azúcar glas.
Pero, si no os gusta esta textura tan fina, emplear sal yodada tal como la compráis, ligeramente granulosa y añadir las hierbas ya trituradas o en polvo.
Os voy a poner una receta de **sal aromática**, pero cada uno fabricará la suya propia con arreglo a sus gustos.

Para los pescados cocinados en el microondas es totalmente **imprescindible**, y también para los **escabeches,** pues os ahorráis poner todas las hojas aromáticas como el laurel, el tomillo, el romero… que luego os estorban a la hora de comerlos y hay que retirarlas.
Muchos ya **la utilizan para todo**, sobre todo si les gustan los sabores intensos, nada deslavazados.
Conservarla en un recipiente hermético y opaco para que no pierda aromas.
Una **receta tipo** podría ser ésta:

- ½ kilo de sal yodada
- 4 hojas de laurel seco
- 2 cucharadas de tomillo seco
- otras 2 de romero seco
- 1 de orégano también seco

Los que disfruten con sabores muy intensos pueden también añadir **granos de pimienta blanca, negra, verde y rosa secas,** cada una con un sabor y aroma distintos, y que encontraréis en granos enteros pero mezclados formando un popurrí en un único tarrito de cristal con triturador o "moledor" incorporado en el

cierre o en la base. Añadirlas recién molidas.
Haced volar vuestra imaginación y añadir a esta sal casera todo lo que se os ocurra, cominos, clavo, curry, pimentón dulce o picante…, aunque ya no os servirá para todo, solamente para algunos guisos que así lo requieran.
Cuánta mayor cantidad de **hierbas aromáticas y de especias** lleve, **menos sodio tendrá,** y será bastante **más sana, agradable y natural** que las sales que llaman **sin sodio**, o la llamada "Salsana" que tiene cloruro potásico, monohidrocloruro de l-lisina, potenciador del sabor como el ácido glutámico, secuestrante, como el tartrato monopotásico y antiaglomerante como el dióxido de silicio, es decir **"química" añadida.**

Los españoles consumimos unos **10 gramos de sal al día**, casi **el doble** de la cantidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud, OMS que, para las **personas adultas** es de **6 gramos diarios,** los niños de 7 a 10 años **4 gramos,** y los menores de 7 años, **3 gramos.**

ESTE EBOOK SIRVE PARA LOS DIABÉTICOS

En el mundo hay más de 347 millones de personas diabéticas, y según lo que vaticina la Organización Mundial de la Salud, esta patología será la **7ª causa de mortalidad en el año 2030.**
La diabetes tipo 1, también llamada **insulinodependiente**, juvenil o de inicio en la infancia, se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona.
Se desconoce aún su causa, aunque hay un cierto componente hereditario y hoy, con los conocimientos actuales no se puede prevenir.
Sus síntomas más significativos, que pueden aparecer de forma súbita en cualquier momento de la infancia, consisten, entre otros, en lo que se llama las **4 P**, es decir **poliuria** o excreción excesiva de orina, **polidipsia** o sed constante, **polifagia** o hambre continua y **pérdida de peso**.

La diabetes tipo 2, también llamada **no insulinodependiente** o de inicio en la edad adulta, se debe a una utilización ineficaz de la insulina.
Este tipo, que está aumentando vertiginosamente en los últimos años, es una enfermedad grave que afecta al **90-95 % de los casos mundiales de personas diab**éticas, y está directamente relacionada con un estilo de vida inadecuado, un **peso corporal excesivo** y la **inactividad física,** es decir **el sedentarismo.**
No solo han comido demasiado y no se han movido, sino que han abusado precisamente de los alimentos poco recomendables como los **procesados**, los alimentos dulces provenientes de la industria alimentaria cargados de grasa, normalmente de mala calidad, de hidratos de carbono demasiado refinados y de azúcar…

Al principio este tipo de diabetes **tampoco da signos**, pero si se tienen varios kilos de más, y sobre todo un **perímetro abdominal elevado**, es decir **mucha tripa**, se tenga la edad que se tenga, habría que hacer un **análisis de sangre** para descartar su existencia.

Ya hablaremos de este perímetro más adelante.
Una alimentación saludable, una actividad física regular, mantener un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco pueden prevenir este tipo de diabetes o, por lo menos, retrasar su aparición.
Según la Fundación para la Diabetes**,** en nuestro país, de los **5,3 millones** de **diabéticos tipo II** que tenemos**,** casi la mitad**, 2,3 millones desconocen su enfermedad**, de ahí la importancia de un diagnóstico precoz.

En cuanto a los **niños**, como la proporción de "gorditos" ha crecido muy rápidamente en nuestro país, son los más gordos de toda Europa y con mayores cifras de **colesterol** en sangre, cada vez son más frecuentes entre ellos estos **casos de diabetes tipo II**, algo impensable hace años.

Con **una diabetes diagnosticada a su debido tiempo y bien tratada** se puede hacer una **vida normal**, pero habrá que tener **siempre** ciertos cuidados porque no solamente tienen que eliminar el azúcar como tal, sino controlar la ingesta total de **hidratos de carbono y de grasa**.
Sin embargo muy a menudo me piden recetas de bizcochos o pasteles elaborados con edulcorantes artificiales en lugar de azúcar, olvidándose de que la mayoría de ellos tienen también demasiada grasa y demasiados hidratos de carbono refinados.
Los diabéticos tienen que tomar entre 3 y 5 raciones diarias de hortalizas y frutas, más de las primeras que de las segundas, y reducir considerablemente la ingesta de grasas.
Ciertos diabetólogos en la actualidad aconsejan a sus pacientes que se vayan olvidando poco a poco del "sabor dulce", aunque les cueste y aunque nacemos con dicha apetencia.
Es preferible tomarse, para una gran ocasión, un trocito pequeño de un dulce normal, paladeándolo despacio para disfrutar más de él, y luego incrementar ese día el ejercicio para quemar esos hidratos y grasas que se han tomado de más.

Así que todos los que tengan un sobrepeso importante, niños o mayores, o mucho **perímetro abdominal**, deberían conocer sus cifras de **glucosa en sangre,** ya que no suele dar síntomas y, muchas veces, cuando se detecta ya es tarde y ha empezado a causar estragos en el corazón, en los vasos sanguíneos, en los ojos, los riñones, los nervios, los pies…

Hay varios estudios científicos del año 2016, entre ellos los realizados en el San Diego's Scintillon Institute for Biomedical and Bioenergy Research y publicados en la revista Nature Communications que vinculan la diabetes tipo II **a un mayor riesgo de enfermedad de Alzheimer**.
Hablan de cómo los niveles elevados de azúcar en sangre contribuyen a elevar los niveles en el cerebro de la sustancia beta amiloide, el componente fundamental de las **placas amiloides**, una de las causas de los síntomas que vemos en las personas con esta enfermedad.
Tantos vínculos se han encontrado entre **la diabetes tipo II** y **la enfermedad de Alzheimer** que algunos investigadores llaman a esta última **la diabetes tipo III,**

ya que antes de que se manifiesten los primeros síntomas, se producen cambios en el cerebro muy semejantes a los que ocurren durante la diabetes.
Pero muchos se lo toman en **broma** y siguen comiendo lo que les apetece y en cantidades enormes, y naturalmente siguen engordando sin preocuparse en absoluto.
Por parte de las autoridades competentes debería haber una mayor información para evitar estos cuerpos de gran tamaño y abdómenes super abultados que no paran de crecer y que cada día son más abundantes.
¡**Esto es un grave problema de salud que habría que atajar en sus orígenes!**

ESTE EBOOK SIRVE PARA LOS NIÑOS NORMALES, SIN SOBREPESO

A nuestros hijos desde muy pequeños hay que inculcarles un estilo de vida saludable porque luego será demasiado tarde.
Debemos acostumbrarles a alimentarse de forma correcta y equilibrada aunque esto pueda parecer inalcanzable dado el bombardeo de publicidad que recibe, la mayoría de las veces engañosa, porque solo pretende grandes beneficios económicos sin que la salud importe demasiado, y del entorno que le rodea con niños cada día con más sobrepeso.

El niño, como el adulto o la persona mayor, necesita una alimentación sana y **lo más variada posible**, adaptándola claro está a sus necesidades energéticas.
A los niños, en cuanto se les empieza a dar alimentos diferentes a los lácteos, en sus primeras papillas deben incorporarse primero ciertas frutas, luego verduras, carnes, pescados, huevos y prácticamente a partir del año y ½ ya se les han introducido todos los alimentos importantes.
A partir de ahí **pueden y deben comer** lo mismo que el resto de la familia siempre que ésta tenga unos hábitos alimenticios sanos.
Ya se habla de que los niños actuales, a pesar de todos los adelantos que ha hecho la medicina, si se les sigue "educando mal" y con tanta "**permisividad alimentaria** van a vivir bastantes menos años que sus abuelos, incluso que sus padres, y con una **calidad pésima de vida**.

Hay que procurar que disfrute con las frutas y verduras, que prefiera un filete de pollo o de ternera a una hamburguesa industrial, que no tome un exceso de dulces, que éstos no sean nunca bollería industrial y sobre todo que no esté picando a todas horas chucherías que son "basura" al estar llenas de azúcar, de sal y de grasa muchas veces desconocida y no buena para su salud…
¡Total, casi nada!

Hay cantidad de alimentos que si se les acostumbra desde pequeñitos a tomarlos **sin azúcar añadida** tanto mejor, por ejemplo los yogures naturales, la leche, los batidos caseros de fruta, las compotas naturales de frutas...
Y si toman dulces, preferiblemente que sean caseros y no todos los días.

Se puede vivir perfectamente sin consumir nunca azúcar directamente…pero se

nace con la apetencia al dulce y estamos tan acostumbrados desde niños a este sabor que resulta… casi imposible.
Y por si eso fuera poco la Industria Alimentaria nos está "metiendo" azúcar por todas partes y cada día en mayor cantidad, aunque no se note.

La psicóloga ***Elsa Punset*** habla de que "nuestros niños son digitales, emocionales y entrenables" y como son **entrenables,** si se quiere, se les puede entrenar desde pequeñitos para que les gusten los alimentos saludables.
Dentro de las verduras y de las frutas, simplemente por sus colores bonitos, variados y llamativos ya hay una razón para atraerles.
Hay un libro muy bonito, especial para los más pequeños, que ya les enseñaría algunas cosas, y que pueden ver despacito con sus padres mientras estos les van leyendo el poco texto que lleva.
Se trata de La pequeña Ciencia de la Salud de Valentín Fuster y espero que sigan editándolo.

A LOS NIÑOS NO LES GUSTAN NI LAS VERDURAS NI EL PESCADO

¿Cómo es posible que en pleno siglo XXI todavía se siga afirmando que a los niños no les gustan ni las verduras ni el pescado, y que, además, **esto sea cierto?**
Si el niño, desde bebé, está ya acostumbrado a muchos sabores diferentes, tanto de verduras como de frutas, carnes, pescados y huevos en forma de puré, hay que seguir con ellos para que no se les olviden.

En lugar de suministrárselos en forma de **puré**, como hasta ahora, cuando empiecen a tomar ya de casi todo, vamos a dárselos en **trocitos**, y en los mismos guisos que van a tomar sus padres.
¡Sin embargo, cuántos niños **a los 3 o 4 años** siguen **tomando purés** en lugar de **masticar** estos alimentos en trocitos para mayor comodidad de sus padres!

Como ya puede comer de todo no necesita "menús especiales" que complicarían al ama-amo de casa demasiado y le convertirían, además, en un **"especialito".**

En estos guisos, las verduras no deben estar nunca como "adorno o guarnición", sino en **una cantidad mayor** que la misma proteína.
También se pueden añadir gran cantidad de verduras a la pasta, al arroz o a las legumbres que son alimentos que les gustan mucho.

¿Qué pasa si siguen tomando purés durante mucho tiempo?
Pues que como no han masticado, **no han desarrollado su mandíbula** suficientemente y, en muchos casos, cuando les quieren salir las muelas, no hay sitio y el odontólogo se encuentra con un problema y tiene que extraérselas como única solución.

Pero si sus padres son los primeros que no tienen una alimentación correcta, sino

que comen muy a menudo chucherías, pizzas, hamburguesas, platos precocinados demasiado ricos en grasas y en proteínas animales cárnicas… el niño que no tiene un pelo de tonto, querrá comer lo que están comiendo sus padres, aunque solo sea por mimetismo.
El niño dejará entonces de tomar esa clase de alimentos tan importantes para su salud y terminará por querer solo arroz, pasta, patatas fritas, hamburguesas, mucho ketchup, productos de bollería y pastelería que se anuncian por doquier … y chucherías.
Casi la mitad de los niños españoles en la actualidad tiene un exceso de peso.
Son los más gorditos de toda Europa, porque **les han educado mal** desde chiquititos.
Si los padres van cediendo desde el principio en cosas sin demasiada importancia, el niño se irá haciendo cada vez más prepotente hasta conseguir siempre lo que quiere y terminará siendo un tirano.

Se ha demostrado científicamente que los niños, incluso pequeños, que hacen por lo menos **una de sus comidas diarias con sus padres** y éstos comen de manera **saludable**, tienen menos posibilidad de ser obesos de mayores.
Y esto es lógico porque desde pequeñitos están **inmersos en un ambiente sano**, no solo desde el punto de vista alimenticio, sino **en un estilo de vida saludable.**
Montan en bici, juegan al fútbol, hacen natación, salen a menudo al campo de excursión…, en definitiva gozan de una vida activa, se mueven.

Ya sé que esto en algunos casos puede resultar realmente imposible por el horario de sus padres, pero por lo menos durante los fines de semana deberían hacer todas las comidas juntos, empezando por un buen desayuno.
Pero, repito, **siempre que lo que coman sus padres sea saludable**.
Inventaros cualquier cosa para que se acostumbren desde muy chiquitos a comer de todo.
Lo he repetido en todos mis libros en papel, en mi blog y en todos mis ebooks:
"después de la **herencia genética** que cada uno recibe de sus padres, el factor más importante para mantenerse con salud es la alimentación".
Sin embargo ahora se ha comprobado que esta "herencia" solo **influye en un 10%,** y si ésta no es buena, cada uno individualmente puede luchar contra ella como hace ya tiempo explicó el ***Dr. Valentín Fuster.***
Ya sabéis que los resultados de una **buena o mala alimentación**, tarde o temprano aparecen siempre
Y es lo que más se está abandonando hoy, en parte por la publicidad que aconseja muchas cosas realmente poco saludables, por muy ricas que sean al paladar, y en parte por la falta de tiempo o de paciencia de los padres.
Se consume lo que interesa a la industria alimentaria, que puede ser muy bueno de sabor, pero no lo más sano ni lo más adecuado para una población demasiado sedentaria que en general tiene kilos y colesterol de más.

El pediatra ***Alfonso Delgado Rubio***, que fue Presidente de la Asociación Española de Pediatría desde junio de 1998 hasta Junio del 2009, con muchísimos

más títulos en la actualidad, ha comentado en varias ocasiones que si un "mocoso" se empeña en no querer comer lo que se le pone delante, **que se le retire el plato**, ya sea en la comida o en la cena dónde suelen surgir más conflictos.
Si persiste en su empeño, antes de que se salga con la suya, **dejarle que no coma,** será señal de que no tiene hambre y **"ningún niño se muere por no comer en una toma"** afirma él.
Ya veréis como en la siguiente, comerá lo que se le ponga delante… porque tendrá verdaderamente hambre.
Por ello nunca hay que ceder a sus caprichos o chantajes.
Si lo hacéis tan solo una vez…, estaréis perdidos para siempre pues a medida que crezca sus exigencias y caprichos irán creciendo hasta no poder hacer carrera de ellos.
¡Pero muchos padres modernos puede que se hayan escandalizado con este consejo!
Quizás les interese conocer algunas de las "cosas" que dice Emilio Calatayud, Juez de menores de Granada que tiene varios libros publicados y hasta YouTubes. ¡Como son muchos, buscadlos en Internet!

ESTE EBOOK TAMBIÉN SIRVE PARA LOS QUE NO QUIEREN ADELGAZAR

Como se trata de **menús, platos y guisos saludables**, muy variados y equilibrados todas las personas podrán tomarlos aumentando quizás la cantidad de aceite empleado en su elaboración, teniendo siempre en cuenta que la *OMS, Organización Mundial de la Salud* recomienda para toda la población ya "crecidita" un consumo de **4 o 5 cucharadas diarias por persona de aceite**, incluyendo en ellas las que se consumen en crudo y para cocinar.
Si se hacen **todas las comidas en casa**, esto representa un consumo de **1 litro per cápita al mes.**

ESTE EBOOK SIRVE PARA DISFRUTAR DE UNA BUENA SALUD A LO LARGO DE TODA LA VIDA

Como no se trata de ninguna "dieta" sino de "la manera de comer saludablemente", que es la que todos deberíamos seguir a lo largo de la vida, desde que se empiezan a tomar otros alimentos además de la leche materna, se **puede y se debe comer de todo**, pero en la proporción adecuada.
No me cansaré de repetir frases o recomendaciones ya muy manidas como:
"Somos lo que comemos",
"La salud y la enfermedad entran por la boca"
"**Que el alimento sea tu mejor medicina"…** y muchas más.

Nos han añadido muchos años a la vida, cada vez más, pero si queremos tener durante esos años una buena salud, es decir realmente **calidad de vida**, en nuestras manos está el conseguirlo.

Somos, según las últimas estadísticas, los más longevos de toda Europa, salvando Suiza que no está en la Comunidad Europea, pero también, y perdonad la expresión, los que más **"jodidos**" vamos a llegar.

Si sigue pasando lo que está sucediendo ahora mismo, hoy hay muy pocas personas de 50 y más años que hayan cuidado su alimentación y su estilo de vida.
En general han comido siempre **lo que han querido**, en **la cantidad** que les ha apetecido, y **ni se han movido** ni se mueven. Y lo siguen haciendo.
No hay más que hacer una encuesta en la calle.
Si preguntáis a partir de esa edad, o incluso antes, quién hace ejercicio de verdad, la gran mayoría os contestará que muy poco o nada, ¡es que ni se les ha pasado por la cabeza!

Cuando esta generación era joven, ni había esta oferta excesiva de alimentos, muchos nada saludables por mucho que se vendan y que estén al alcance de cualquiera, y salvo los deportistas de verdad, nadie hacía ejercicio como el que se recomienda ahora, porque la vida era dura, difícil y **muy activa** y con ello bastaba.
Ni había tantos coches, ni mandos a distancia, ni escaleras y pasillos rodantes, ni tantas y tantas comodidades que existen ahora mismo…, y con lo que se movían, en sus diferentes actividades, tanto hombres como mujeres ya era suficiente.
Solo llegaban a estar gordos los que tenían realmente una patología grave, y los que decidían que eran ya muy mayores y tenían que descansar totalmente.
Muchos de nuestros jubilados se han pasado tumbados delante del televisor horas y horas… y así han ido vegetando y envejeciendo de verdad.
¡Cuántos se han muerto al poco tiempo de dejar de trabajar y de seguir activos!

El órgano que no se ejercita se atrofia, y esto se sabe desde hace miles de años, y la falta de "ejercicio" no solo les atrofia físicamente, sino **mentalmente**, que todavía es peor, presentándose cada vez más casos de demencia senil o de Alzheimer.

Aunque todavía no se ha terminado de comprobar, cada día hay más y más evidencias científicas al respecto, aconsejando en el hombre una alimentación "un poquito hipocalórica", de **1800 calorías diarias**, que **retrasaría el envejecimiento y evitaría la aparición de enfermedades propias de la edad avanzada** como el Alzheimer.
El que quiera ampliar todos estos conceptos puede acudir a los numerosos libros publicados por el neurobiólogo *Francisco Mora, Doctor en Neurociencias por la Universidad de Oxford*, que afirma que **una dieta con un 10% menos de las calorías que cada organismo necesita retrasa el envejecimiento y alarga no solo la vida sino su calidad.** Se llega a esta última etapa de la vida sintiéndose bien y pudiendo disfrutar.

RECETAS DE ESTOS MENÚS, PARA CUÁNTAS PERSONAS SON

Os aclaro que todos los menús, los **52**, están elaborados para **4 personas**, y constan de unos primeros y segundos platos muy ricos, sencillos, rápidos, nutritivos, variados y, además, **muy saludables**.
Si se hacen al pie de la letra, con ellos se va a adelgazar, puesto que en general tienen pocas calorías, salvo que en lugar de 1 ración se tomen las 4 de una sola vez.
En cuanto a los **8 guisos o platos únicos con menos de 500 calorías** que os encontrareis al finalizar todos los Menús, **también son para 4 personas.**

CÓMO USAR ESTOS MENÚS

En cada receta de **todos los menús**, es decir en los primeros y en los segundos platos, y en **los platos únicos**, os he indicado el peso de cada ingrediente y sus calorías correspondientes.
Es la única manera de que el resultado final de ese menú completo sea **veraz.**
No se trata ni mucho menos de que peséis todo lo que coméis, sino de que os familiaricéis con los alimentos que usáis a diario y que lleguéis a conocer los que son "peligrosos" para ir cogiendo peso… simplemente porque son más calóricos.

Además, y es ***algo muy importante***, cada receta de los menús **tiene 3 niveles de calorías diferentes**, para que podáis adaptarlos a vuestras necesidades diarias escogiendo la que tiene más o menos calorías.

1. Con la cantidad de ingredientes especificados en cada receta tienen unas calorías determinadas.
2. Pero si se prefiere que **tengan menos**, os doy la opción de **disminuirlas.**
3. Y si se prefiere que **tengan más**, también os explico cómo **aumentarlas.**

O sea que una misma receta, o un menú completo, pueden servir:

1. Para **adelgazar.**
2. Para mantenerse en forma y **no engordar.**
3. E incluso **para engordar**, aunque esta última opción probablemente sea la menos demandada.

Vosotros mismos también podéis hacer **más combinaciones** simplemente aumentando o disminuyendo alguno de los ingredientes más calóricos y que están como "complemento" en la receta, por ejemplo unas aceitunas, unas almendras picadas, unas pasas…
Los adolescentes pueden comer más siempre que no estén todo el día sentados, sin moverse delante de sus variados dispositivos electrónicos, así como las personas que tengan una vida muy activa o hagan mucho deporte.
Ya hay estudios científicos que explican como el "wasap", utilizado en exceso, y muchos jóvenes y adolescentes y hasta niños se pasan horas "wasapeando" contribuye a la ganancia de peso.

Estoy harta de ver en numerosísimas revistas y publicaciones que aparecen las

calorías finales de un plato sin especificar las cantidades exactas de todos sus ingredientes, y hasta "olvidan" la cantidad de grasa que se ha utilizado en su elaboración, aceite, mantequilla, nata...
Estos datos así aislados no tiene ningún valor científico y **son todos un fraude y una gran mentira.**
¡¡Cuántas recetas por dónde queráis buscarlas, Internet, revistas, YouTubes, Televisión… afirman que tienen x calorías, y no han puesto ni siquiera las cantidades de aceite de oliva!!
¡Ya sabéis que 1 sola cucharada de 10 gramos de peso de aceite, sea el que sea, tiene 90 calorías!

Así que por poneros solo un ejemplo, **una ensalada verde variada**, que es lo primero que se suele tomar cuando se quiere adelgazar, en sí es un plato muy ligero puesto que las diversas lechugas que podemos utilizar tienen un contenido calórico muy bajo.
Pero si la rociamos abundantemente con aceite, como es costumbre, con 5 cucharadas por ejemplo nada más, tendremos que simplemente con este aliño la ensalada tiene ya **más de 450 calorías**, y no solo no nos servirá para adelgazar sino que puede hasta **hacernos engordar.**
Además, esta **triste ensalada**, con los mismos tipos de lechuga y las mismas cantidades, dependiendo de los **"añadidos**" que se le quieran agregar y en qué cantidad, nueces, pasas, queso, picatostes de pan tostado o frito como en la ensalada César…, puede tener **el doble** o más de calorías que las propias lechugas.

Para que todos mis platos tengan las calorías que tienen y que os he puesto, yo **tenía que poner "a la fuerza" cantidades**.
Un plato puede pasar de tener pocas calorías, como **el gazpacho o salm**orejo que os propongo en estos menús, dependiendo de la cantidad de pan y sobre todo de aceite que se le haya añadido, o puede triplicarlas o cuadruplicarlas, que es lo que sucede normalmente.
Y luego se puede pensar, ¡pero si solo me he tomado 1 o 2 platos de un triste gazpacho!

La mayoría de los menús que os he puesto rondan las 500 o 600 calorías, aunque algunos quedan por debajo y otros suben un poco más.
Os sugiero que alternéis a lo largo de la semana menús con más calorías y otros con menos para lograr un mayor equilibrio.

LOS PLATOS DE ESTOS MENÚS SE PUEDEN INTERCAMBIAR

Los menús están preparados para que el primer y el segundo plato **"casen bien entre sí" y sean equilibrados,** es decir un primero con muchas calorías debe ir acompañado de un segundo con menos.
Ahora bien, dentro de los primeros o segundos se pueden cambiar sus alimentos, siempre que lo hagáis con inteligencia
Para empezar se puede escoger, por ejemplo, otro **tipo de verdura** que la que

indica la receta.
Pero tendrá que haber **siempre una gran variedad** de verduras, **más de 20 diferentes al mes.**
Si ya se toma **pescado o marisco** en el primer plato, es preferible no repetir pescado en el segundo.
Si hay **proteína ve**getal en el primero, es preferible escoger para el segundo **proteína animal**, y viceversa.
Lo que **nunca** se debe hacer es juntar 2 primeros platos o 2 segundos platos porque ya serán "menús" desequilibrados.

Normalmente lo que se hace con judías verdes, se puede hacer, con acelgas, espinacas, alcachofas… y con casi las mismas calorías pues tienen cifras muy parecidas.
Solo habrá que tener cuidado con **las habas** y **los guisantes** que tienen bastantes más que el resto ya que son **legumbres 'disfrazadas' de verduras.**

Lo que se hace con un determinado **pescado blanco** se puede elaborar con otro también blanco de diferente variedad, merluza, pescadilla, rape, dorada, lubina, bacalao fresco si lo encontráis, bacalao salado desalado…
Y en el caso de los **pescados azules**, con más grasa, también se pueden sustituir unos por otros puesto que tienen calorías parecidas.
Y dentro de los **pescados congelados** pasa lo mismo, lo que se hace con **merluza congelada,** por ejemplo con lomos, se puede hacer con ventrescas, corazones, centros,…

Lo más importante es que se tome una gran variedad de alimentos, puesto que ya sabemos que **unos se complementan con otros.**
Si no gusta el repollo por ejemplo, y hoy tenemos muchas variedades diferentes, hay que sustituirlo por otra verdura de la misma familia, las **crucíferas**, **pero no las suprimáis nunca de vuestra alimentación.**
¡Hasta se les ha calificado hoy de "super alimentos"!
Sabemos con toda certeza que tienen una cantidad impresionante de **antioxidantes** que no se encuentran en ninguna otra familia y que son **imprescindibles para nuestra salud**.
Hay que tomar por lo menos **1 de estos vegetales 1 vez a lo largo de la semana**, ¡¡y a muchos ni les gustan ni los saben cocinar para que no huela toda la casa a "berza"!!

Se puede tomar en lugar de repollo, bróculi, la coliflor tradicional blanca, la coliflor morada, el romanesku, las coles de Bruselas, la col lombarda, la col china, la col blanca amarillenta o hasta el Pak Choi, o el Kai-lan… que ya empiezan a aparecer en nuestros mercados,.
A principios de los años 90 varios estudios epidemiológicos encontraron en estas crucíferas unos compuestos sulfurados, los **isotiocianatos** como el **sulforafano**, que aumentaban la actividad de las enzimas encargadas de desintoxicar al organismo de ciertos agentes cancerígenos.
Se comprobó que su consumo estaba asociado con una menor incidencia de

ciertos tipos de cáncer, y a partir de entonces se comenzaron a hacer exhaustivos estudios sobre sus propiedades.

Olvidaros de lo que siempre se ha dicho sobre ellas, como que son muy **flatulentas.**
Las nuevas variedades no lo son en absoluto **si se mastican muy bien**, como el resto de todo lo que ingerimos y que os explicaré más adelante.
Es también muy importante **su método de cocinado** que, si seguís mis consejos en las recetas, no producen casi olor desagradable en la cocina.

QUÉ PASA CON LOS BEBÉS O NIÑOS PEQUEÑOS YA GORDITOS

Hace años, muchos, los bebés que nacían ya gorditos, con 4 kilos o más, se calificaban como "hermosos" y casi eran "una bendición del cielo".
Hoy las ternas han cambiado, y aunque de parejas grandes, nacerán forzosamente niños grandes, si han nacido con un buen peso, habrá que vigilarlos más que a los normales o delgaditos.
Si van a tomar exclusivamente **leche mat**erna, y eso sería la mejor opción, ellos mismos se irán regulando e irán engordando cumpliendo las normas establecidas que les irán explicando sus pediatras.
Sin embargo, si están tomando desde el primer día biberones y cogen más peso del que deben, el médico deberá vigilarlos para que vayan evolucionando correctamente.

En abril de 2015 el *Canadian Medical Association Journal* publicaba nuevas guías para prevenir y manejar la obesidad en niños y jóvenes.
Este documento, coordinado por *Patricia Parkin*, profesora de pediatría de la *Universidad de Toronto* ponía el acento en la familia que debe llevar estilos de vida y comportamientos saludables y visitas rutinarias al pediatra que determinará si va creciendo y cogiendo peso de una manera saludable.
Los trabajos realizados en la *Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres* y en el *Instituto de Salud Infantil del University College*, también *de* Londres, señalan que los padres, que tienen ellos mismos sobrepeso, no son capaces de **reconocer** que sus hijos presentan también exceso de peso.
Ellos no se ven gordos y por tanto tampoco ven a sus hijos.

QUÉ PASA CON LAS MUJERES QUE YA COGEN DEMASIADO PESO DURANTE SU EMBARAZO. SUELO PÉLVICO

Hay muchas mujeres que se quedan en estado cuando ya tienen sobrepeso u obesidad, y en estos 2 casos necesitan una atención médica mucho más estricta y personalizada, para que no sigan ganando más kilos de los que deben.
Estoy hablando siempre de mujeres sanas sin ninguna patología, es decir de la mayoría de las embarazadas.
Simplemente por esa cantidad de kilos que les sobran tienen bastantes más

probabilidades de padecer una **diabetes gestacional**.
Así que tendrán que aprender a comer, si es que no lo han sabido hacer hasta ahora, y "no comer por 2" como durante años se ha dicho.

Hoy la maternidad se va retrasando cada vez más, y no digamos nada de cuándo se empiecen a usar esos "óvulos" que se están congelando en la actualidad, para retrasarla todavía más, algo que va contra natura.
Si la mujer concibe en la década de los 30 años o, como mucho, a principios de los 40, si está bien llevada durante todo su embarazo, no debería coger más de **10 o 12 kilos, como mucho**.
Si engorda más de esa cantidad, y muchas mujeres hoy cogen 20 kilos, el parto puede ser más difícil, con mucha probabilidad dará a luz un niño con más peso y ella también se quedará con varios kilos de más.
Está sucediendo constantemente.

Después de un parto normal y de una madre sin ninguna patología se suelen perder entre **5 y 7 kilos** que corresponden al bebé, al líquido amniótico, a la placenta, a parte del peso del útero y al líquido que puede haber retenido la madre, principalmente en piernas y manos.
Esta hinchazón de las piernas y las manos desaparece poco a poco, y el resto se va reduciendo de forma gradual a lo largo de las semanas o meses posteriores al parto.
La rapidez es muy variable en cada caso, pero en general entre **el primer y segundo mes es posible recuperar el peso anterior**, más deprisa si se está lactando, aunque parezca una paradoja.

Obviamente, el peso se pierde siempre que se recupere una cierta actividad y se coma lo necesario, no más, de lo contrario puede ser muy difícil recuperar el peso primitivo.
Sin duda, una alimentación equilibrada y **la práctica de gimnasia** de modo regular ayudarán a acelerar el proceso y **a recuperar el tono muscular de** la **zona del suelo pélvico,** algo de lo más importante y de lo que tampoco se hablaba hace unos años.

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior. Su función es sostener los órganos pélvicos, es decir la vejiga, la uretra, el útero, la vagina y el recto en la posición adecuada porque de ello depende su normal funcionamiento.
Hoy, cada vez más, se aconseja a las mamás que acaban de tener bebés que hagan, después del parto, los ya conocidos ***ejercicios de Ke***gel para evitar, más tarde, problemas mayores.
En algunas Comunidades Autónomas las mamás, después del parto, pueden acudir a hacer esta gimnasia hasta con su bebé, si no tienen con quien dejarlo o si están amamantándolos y pueden coincidir las horas.

QUÉ PASA CON LAS PERSONAS GRUESAS U OBESAS

Pesar de más no es bueno nunca, ni de bebé, ni de niño, ni de adolescente, ni de mayor, ni mucho menos de muy mayor.
No se ven "muchos viejitos gordos" porque **se mueren antes** por las múltiples patologías que les han acarreado los kilos de más.
Sin embargo, hay cada vez más **viejitos ,** sin un sobrepeso importante, que se van arrastrando porque no pueden con su cuerpo, van encorvados, arrastrando los pies, sujetándose con su bastón, porque conforme iban cumpliendo años, se han ido anquilosando, han ido **perdiendo agilidad** al ir moviéndose cada día menos.
Y en las grandes ciudades, la inanición ha llegado a tal extremo que muchos se desplazan en sillas de rueda, empujadas por sus cuidadores.

Observando a muchas personas gruesas se ve que comen únicamente l**o que más les gusta** que, paradójicamente, es **lo que más engorda**, es decir lo inadecuado, como mucho pan, salsas, ensaladas y guisos aceitosos, fritos, empanadillas, croquetas, rebozados, galletas, dulces, helados..., algo que una persona delgada evitaría.
Además suelen ser muy golosas.
Parece ser que tienen **su sistema regulador del apetito averiado** y su cerebro no se entera de si su organismo tiene o no suficiente con lo que ya ha ingerido, con lo que **comen y comen sin cesar**.
Y más que comer, **engullen**, y el **comer deprisa** es una mala costumbre que también nos hace engordar, como ya veremos más adelante.

Luego se auto exculpan de una manera prodigiosa y totalmente falsa alegando que son gases, que están hinchados…
El aire no engorda y el agua tampoco.

Las personas con kilos de más, que son ahora mismo **más del 60% de la población española**, tienen muchas probabilidades de ser hipertensos, padecer un exceso de colesterol, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares…
A este conjunto de enfermedades se le denomina **síndrome metabólico**.
Además tendrán más probabilidades de sufrir enfermedades degenerativas como el cáncer, problemas osteoarticulares de todo tipo, artrosis, artritis… en columna, cadera, rodillas y pies…, a un mayor riesgo en anestesias y embarazos e incluso a desórdenes de la personalidad.
Las mujeres con exceso de grasa tienen mucho más riesgo de tener todo tipo de cánceres, especialmente el de **mama** y el de útero.

Si son muchos los kilos que sobran se pueden llegar a tener incluso **trastornos psicológicos** al estar descontentos con el propio cuerpo.
El obeso se siente, muchas veces, despreciado por la sociedad y él mismo tampoco se gusta y puede llegar a sufrir **una depresión**, la otra enfermedad que será más frecuente en este nuevo siglo XXI según el psiquiatra Luis Rojas Marcos.

POR QUÉ SE ENGORDA

Nuestro organismo es como un banco.

1. Si ingerimos más de lo que gastamos, en términos de calorías engordamos, de la misma manera que si guardamos en el banco más dinero del que sacamos, la cuenta aumenta.
2. Pero si comemos únicamente lo que gastamos, que es de lo que se trata si ya estamos en un peso ideal, nos mantendremos estables.
   La cuenta en el banco no se mueve.
3. Y si comemos menos de lo que consumimos, adelgazaremos porque nuestro organismo empezará a consumir las calorías que le sobran y perderá grasa y kilos.
   Lo mismo sucede si metemos en el banco menos dinero del que gastamos, aparecerán los números rojos.

El exceso de peso, en general, no se hereda**, se inculca en forma de malas costumbres alimentarias desde la infancia,** por ello de padres obesos, porque comen en exceso y mal, tenemos niños y adolescentes obesos y más tarde mayores obesos.
De ahí la necesidad de aprender a comer de forma saludable y equilibrada cuanto antes.

Si se engorda y **no existe ninguna enfermedad** es:

- O porque se come de más en general, es decir grandes cantidades
- O porque se come un exceso de productos muy calóricos, embutidos, carnes muy grasas, dulces, golosinas, picoteos…
- O porque se hace una vida demasiado sedentaria y no se quema lo que se toma.
- O por los tres puntos unidos, es decir se come en exceso, alimentos demasiado calóricos y no se hace ningún tipo de ejercicio.
- También puede existir en algunas personas, aunque pocas, como por ejemplo en los **casos de hipotiroidismo**, cierta propensión a acumular sustancias de reserva, es decir grasas, algo que se puede corregir con la ayuda del médico.
- Cuando se abandona el tabaco “se tiende a engordar”, pero normalmente sucede porque se picotea más ya que la ausencia de nicotina crea una angustia y una ansiedad que se pretende eliminar comiendo.
  Para evitar esto acudid al médico que os recetará algo para eliminar este **“síndrome de abstinencia”** a la nicotina.
  Dejar de fumar es una decisión inteligentísima, pero sustituir la nicotina por kilos de más tampoco es nada aconsejable.
- En momentos psicológicos difíciles, divorcio, muerte de un ser querido… también se puede engordar por los mismos motivos.

Se busca un consuelo o una gratificación en la comida, o en la bebida, lo cual todavía es peor.

•

Y también se puede o se suele engordar a partir de una cierta edad, cada vez más temprana.

Entre los **20 y los 40 años** se pueden coger alrededor de **10 kilos** casi sin darse cuenta, y muchos más con el paso de los años.

•

La mayoría no tiene problemas hormonales graves ni se les ha cambiado tanto el metabolismo como pretenden justificar.

Simplemente, desde hace años, no están comiendo lo que deben, ni en cantidad ni en diversidad de alimentos y, si antes les iba bien y no ganaban peso, y ahora sí, algo tienen que cambiar.

Lo mejor es evitar el aumento de peso en cuanto aparece, porque cuando se empiezan a ganar kilos, detrás de los dos primeros vienen otros dos, y otros dos…, lo que nos indica que algo está funcionando mal en nuestra alimentación.

La regulación del peso corporal es muy compleja y no se ha terminado de averiguar.

Depende de factores genéticos, ambientales, del estilo de vida actual, de la cantidad de productos procesados que están a nuestro alcance y probablemente de mucho más.

El ser humano está programado para comer lo necesario y, además **los alimentos más sencillos**, sin casi probar la inmensa cantidad de alimentos procesados que distan mucho de ser sencillos y naturales. Son todos ellos **alimentos manipulados**.

También está **"programado"** para tener una cierta actividad física, y en el momento en que se come el doble o el triple de lo que se necesita y, además, prácticamente no se mueve porque se está durante todo el día sentado, aunque sea trabajando o desplazándose en coche a todas partes… está en contra mismo de la naturaleza y está atentando contra su salud.

¡Cuántos jóvenes de ambos sexos, con apenas 30 años empiezan a echar tripita, "michelines", redondeces por todas partes… y en definitiva a adquirir un montón de kilos de más, que les van a resultar muy perjudiciales para su salud en general!

¿HAY QUE PESARSE TODOS LOS DÍAS?

Aunque muchos de los profesionales de la salud no están de acuerdo en lo que os voy a decir a continuación, y aunque muchos piensen que "**no es políticamente correcto"**, lo que he observado desde muy cerca en miles de personas es lo siguiente.

Cada ser humano es diferente y el que mejor **conoce su cuerpo es el mismo**, sobre todo si lo observa detenidamente.

Desgraciadamente muchos no se autoanalizan, o se equivocan consciente o inconscientemente sobre su estado.

Hablan de que les sobran unos “kilitos”, cuando **son 20, 30 o más**, que hacen poco ejercicio, cuando suele ser nulo, y para justificarse ellos mismos añaden que no pueden, que no tienen tiempo, que están del todo imposibilitados por sus múltiples dolores…, cuando hay muchas soluciones para lograr moverse y no estar tumbados todo el día en un sofá que es lo más cómodo, pero **la peor de las enfermedades**.

Si queréis cambiar y perder peso, entre otras cosas para disfrutar de una **mejor salud** puesto que el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo son **la gran epidemia del siglo XXI,** como ampliaremos más adelante, compraros una báscula de baño, puede ser mucho más sencillita que la que os he puesto, con que pese de 100 en 100 gramos, es decir con que os indique aumentos o disminuciones de 100 g es más que suficiente.
Las que marcan solo de ½ en ½ kilo también intentarán “engañaros”.

Pesaros todos los días por la mañana pero en casa, al levantaros, a ser posible después de haber vaciado vuestro intestino y siempre con la misma ropa interior o con ninguna.
Aunque muchos lo desaconsejan, yo lo considero fundamental.
No se trata ni mucho menos de estar obsesionado con el peso ni de hacerlo a todas horas, cosa que no sería buena, pero sí que observéis cada día lo que os indica la báscula y podréis deducir vosotros mismos en dónde radica el problema, si os pasasteis en cantidad, o cometisteis un exceso grande, o no os movisteis en absoluto…
Es decir que poco a poco iréis conociendo vuestro cuerpo y cómo reacciona.
Si os pesáis en la farmacia, vuestro subconsciente, como el de todo hijo de vecino, buscará justificar la diferencia de peso en la ropa que se lleva puesta.

El primer día pesaros y apuntar dónde os sea más cómodo, en un Excel por ejemplo, vuestro peso actual.
Imaginaros que al día siguiente, cuando ya habéis empezado a cambiar vuestro estilo de vida, al pesaros comprobáis que habéis bajado 300 o 400 gramos.
Eso no querrá decir que forzosamente habéis perdido esos gramos, ¡ni mucho menos!, simplemente que vuestro cuerpo ha notado un “cambio” y lo acusa.
Seguir pesándoos los días siguientes y observad lo que va pasando.
Puede que el tercer día hayáis perdido de nuevo, que será raro, que peséis lo mismo o que hayáis recuperado algunos gramos… pero no os desesperéis.
Si hay cambios, aunque sean negativos algún día, lo más importante es que “algo” se está moviendo en vuestro organismo, y podréis ir viendo cómo reacciona vuestro cuerpo.
Acabaréis sabiendo, siempre que os analicéis **honradamente,** lo que le viene bien a vuestro organismo.
Tendréis que reunir por lo menos **datos durante una semana entera** para que los resultados os indiquen algo fidedigno.
¿Qué he comido y bebido durante cada día?
¿He seguido durante esos 8 días estos menús sin modificarlos?

¿He alternado menús calóricos con otros más ligeros?
¿Qué clase de ejercicio he hecho también durante cada día y durante cuánto tiempo?
¿A qué horas he tomado alimentos, han sido aproximadamente a las mismas?
¿He escogido una gran variedad de los mismos, es decir varias clases de carnes blancas, de pescados, de verduras y de frutas..., o me he limitado a tomar casi lo mismo cada día?
¿Cuántas horas he dormido?

QUÉ ES LA OBESIDAD

La obesidad consiste en un exceso de **grasa o de tejido graso** en el cuerpo y va unida normalmente a un incremento en el número de kilos.
Es la **epidemia actual de las sociedades occidentales y** empieza a serlo en nuestro país.
La obesidad no es un problema estético, como demasiados hombres y mujeres creen**,** sino una verdadera enfermedad, una **enfermedad crónica que no tiene cura**
Se ha comprobado con datos científicos que **se eleva la morbilidad** y la **mortalidad** y **se acelera el envejecimiento**.

Salvo que se tomen medidas **muy al principio**, en cuanto aparece, antes de que se acumulen tantos kilos, su mejor tratamiento es evitarla ya que los kilos, 20, 30 50 o más… no se adquieren de golpe sino poco a poco.
Pero esto no se dice lo suficientemente alto por parte de los que deberían hacerlo, ¡**no es políticamente correcto!**

Tenemos una oferta de alimentos, naturales o **procesados**, casi sin límites,
frente a la **hambruna terrible del tercer mundo**, y como vivimos en esta **sociedad de la "opulencia**", como la ha calificado el psiquiatra Luis Rojas Marcos, y mucho de lo que se compra en un supermercado, se abre y se puede comer ya directamente y al instante sin necesidad de hacer nada más, podemos comer a "cualquier hora", "en cualquier sitio", y de "todo lo que apetezca" en cada momento.
Lo malo es que de "todo esto" que nos ofrece la industria alimentaria, ni todo es bueno desde el punto de vista de la salud, ni todo es recomendable a pesar de lo riquísimo que pueda resultar al paladar y de la publicidad "maravillosa" que acompaña a muchos de estos productos.
¡Pero la industria alimentaria es la más poderosa del mundo, y es la que manda, por muy imposible que parezca!

Está en manos de unas grandes potencias multinacionales como Unilever, Coca Cola, Nestlé, Kraft, Kellogs, Danone…, por citaros solo unas cuantas, y poco les importa que sus productos, si se abusa de ellos, **nos hagan enf**ermar.
El que quiera tomar estos productos procesados sin leer las etiquetas, y por tanto sin saber lo que va a ingerir, es muy libre de hacerlo, pero si hubiera una suficiente cultura sobre nutrición…, nadie lo haría.

Aunque la gran mayoría de la población no las lea, es que ni siquiera se les pasa por la imaginación hacerlo, el lema o consejo del **Día Nacional de la Nutrición** en el año 2010 fue
"Lee las etiquetas de los alimentos, alimenta tu información".

La mayoría de los consumidores solo quiere que lo que comen esté rico al paladar y sea fácil de consumir, y si además es barato, mucho mejor.
Hoy además, casi todos estos productos procesados, aunque se anuncian como **"naturales",** no lo son en absoluto, y llevan "añadidos" como dextrosa, que es un azúcar, dextrina que es un hidrato de carbono con la misma fórmula que los almidones de los que se produce por hidrólisis, proteína de soja, lactosa que es otro azúcar, el de la leche, jarabe de glucosa y de fructosa, almidón modificado… y unos cuantos aditivos más como regalo… para que no se estropeen en muchísimo tiempo.
O sea que de naturales… ¡nada!

Según la OMS, la Organización Mundial de la Salud, **en 2014**, más de 1.900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de **600 millones** eran obesos.
Y en 2013, más de **42 millones de niños menores de cinco años** tenían también sobrepeso.
Frente a estas cifras espeluznantes, que van a ir acrecentándose "gracias" a nuestra poderosísima Industria Alimentaria Mundial, como acabamos de ver, según cifras de los organismos especializados de la ONU, Organización de las Naciones Unidas, aunque en ese mismo año 2013 el número de personas con **hambre crónica** había disminuido en 130 millones durante las dos últimas décadas, unos **870 millones, es decir 1 de cada 8 habitantes del mundo**, siguen todavía padeciéndola.
Sin embargo, ¡y esto clama al cielo!, se siguen gastando cada año **miles de millones para adelgazar**, la mayoría de ellos en "remedios" de charlatanes, datos también escalofriantes.
Se podría hablar del **"gran negocio de engordar y, a continuación, adelgazar"**.

¿Qué ha pasado?
Simplemente que se han cambiado los hábitos alimenticios y el estilo de vida.
España será dentro de 30 años un país de **obesos** si no se toman medidas, que se tomarán cuando ya sea tarde y el gasto sanitario debido a todas las enfermedades derivadas de esta enfermedad se haya disparado.
Sin embargo, ¡si se quiere! **puede prevenirse.**

La Sanidad Española sigue representando **1/3 del gasto general en todas las Comunidades Autónomas,** y sigue aumentando cada año a pesar de los recortes, y si no se toman **ya** medidas drásticas contra este estilo de vida nefasto, sobrepeso y sedentarismo, más pronto que tarde reventará.
Aunque existen muchas razones para **combatir el sobrepeso y la obesidad**, que estamos viendo a lo largo de este ebook, la última palabra sobre estas dos

"enfermedades" todavía no está dicha por muchos estudios que se estén haciendo.
Ya están considerados, ambos, **el sobrepeso** y más **la obesidad,** como la **epidemia del siglo XXI** de las sociedades occidentales **junto con el sedentarismo.**

De momento lo que sí funciona **siemp**re es que para **adelgazar** no hay que ponerse forzosamente "a régimen" ni "a dieta", sino que hay que comer menos grasa y menos alimentos calóricos, más alimentos pobres en calorías y sobre todo **hay que quemar más de lo que se come** para que nuestro organismo al recibir menos nutrientes **movilice las grasas depositadas en nuestro cuerpo y se las vaya "comiendo".**

En estas "**dietas o regímenes** ", que todavía se prescriben, de hecho se pierden kilos a base del esfuerzo de cada uno, pero si no **"se ha aprendido a comer"** de una manera correcta, en cuanto se vuelva a comer de la misma manera que antes, se volverán a retomar los kilos de antes, ahora mucho más deprisa de lo que se tardó en cogerlos primitivamente, y en cantidad mayor.
Observar a vuestro alrededor, examinaros vosotros mismos y comprobaréis que es cierto.

Hay miles de personas, sobre todo mujeres gorditas, que os confesarán que llevan **toda la vida haciendo dieta**, que las han probado todas, que han estado cogiendo y soltando peso continuamente, pero sin llegar nunca a estar bien o a sentirse bien.
Sin embargo, cuantas más dietas se hagan, más "sensibilizado" queda el organismo, y menos eficaces serán cada vez.
Es como si el organismo se hubiera "**autovacunado" contra la pérdida de peso.**

¿HAY ALIMENTOS QUE DE POR SÍ ADELGAZAN?

Quiero recordaros que hoy por hoy **no hay ningún alimento que adelgace**, ni planta, ni pócima, ni crema, ni píldora milagrosa…, que adelgace, sencillamente porque, si así fuera, no habría en el mundo la enorme cantidad de personas que sufren sobrepeso u obesidad.
Tampoco hay ningún **suplemento alimenticio** que sirva para ello, ya que se ha demostrado que solo tienen un efecto placebo al principio, nada más.
El único que adelgazará siempre será el bolsillo.

¿HAY ALIMENTOS TÓXICOS, O QUE PROVOCAN O CURAN EL CÁNCER?

No hay **alimentos buenos ni alimentos malos**, ni es cierto que haya **alimentos tóxicos** o **alimentos que provocan cáncer o que lo curan.**
¡Internet está plagado de todas estas afirmaciones, y hay hasta libros que han acabado siendo bestsellers!
¡Cómo puede jugarse de esta manera con la salud humana!

Hay alimentos que tienen **más propiedades** que otros, como veremos, y se podría decir que son "más importantes" o **más beneficiosos**.
Pero **todos son necesarios** para que no haya carencias de ningún tipo ya que unos se complementan con otros, y por ello cuanta mayor variedad tomemos, tanto mejor.
Salvo el agua, fundamental para nuestra vida, **todos los alimentos restantes tienen calorías** y serían susceptibles de engordar si se comieran en exceso.
Las manzanas, por ejemplo, que tanto se usan para "matar el hambre" y que son buenísimas, si nos comiésemos un par de kilos a diario, algo totalmente inverosímil desde luego, nos aportarían **920 calorías** casi la mitad de las calorías que muchas personas deben ingerir al cabo del día, que suelen estar por las **2.000.**

Tened siempre presente en la memoria que un **alimento aislado ni engorda ni adelgaza**, lo que engorda o adelgaza es **todo lo que se ingiere** en la comida y en la bebida durante todo el día (y la noche), ¡porque algunos visitan la nevera a esas horas!

Lo verdaderamente efectivo para todo el mundo es adquirir, si no se tienen todavía, unos hábitos alimenticios saludables, que podrán o no coincidir con el gusto personal de cada uno.
Se puede y se debe comer de todo, pero **con cabeza o inteligencia** sabiendo que hay alimentos de los que se puede abusar porque no van a incidir negativamente en nuestra alimentación diaria y que hay otros a los que podríamos denominar "peligrosos" que hay que tomar con cuidado, espaciándolos y no atiborrándose con ellos.
Quiero aclarar que en ninguno de estos más de 100 platos he utilizado **alimentos extraños,** únicamente los de toda la vida de la **dieta mediterránea**, y tampoco **alimentos "enriquecidos"**… que son cada día ¡un negocio más grande!
Ni bayas de Goji, ni semillas de chía…, ni "leches" extrañas como las de almendras, sésamo, avena, arroz… y mucho menos **bebidas de soja** que son ¡otro grandísimo negocio!
Tan solo "leche leche" de vaca, entera, desnatada o semi, a pesar de toda la campaña en contra que existe hoy en Internet.

POR QUÉ TENEMOS QUE COMER

Comemos no solo porque es una necesidad fisiológica para mantenernos sanos, sino porque a menudo sentimos hambre, y porque **es un verdadero placer**.
La mayoría de nosotros disfrutamos comiendo.
Pero hay que saber comer, saboreando la comida, sin devorarla ni engullirla, sin ni siquiera paladearla.
Cada día se está inculcando más la idea de que hay que **comer bien** para disfrutar de una buena salud y evitar en lo posible muchas enfermedades.
Pero no se trata de comer mucho, ni de comer alimentos caros, sino de comer sabiendo lo que se consume, que es lo que significa **comer bien**.

Para que nuestro organismo funcione correctamente y se mantenga sano debemos suministrarle unos **50 nutrientes diferentes**, es decir ciertas sustancias químicas que se encuentran almacenadas irregularmente en los alimentos y resultan esenciales para la vida puesto que nuestro organismo es incapaz de fabricar o sintetizar muchos de ellos y que veremos más adelante.

HAY QUE COMER DE TODO

Como unos alimentos se complementan con otros, nuestra alimentación debe ser **lo más variada posible** para poder absorber todos los nutrientes de cada uno de ellos.
El hombre es un ser **omnívor**o, y como tal debe comer de todo… pero en la proporción adecuada.
Aunque parezca una paradoja se puede comer mucho y estar mal nutrido porque para que nuestra alimentación sea correcta no solo hay que comer lo que nos gusta sino también lo que nuestro cuerpo necesita para estar sano
Hay que comer de todo para que a nuestro organismo no le falte de nada.
Sin embargo hay muchas personas que no se atreven a probar cosas nuevas y siguen comiendo lo que se comía en casa de sus padres, sin innovar ni experimentar tantos y tantos nuevos alimentos que han ido apareciendo en nuestros mercados y siguen apareciendo, como frutos exóticos y verduras poco corrientes que ya os he citado como el romanescu, el bróculi, los bulbos de hinojo, el **Pak Choy**, el Kai-lan…
¿Sabéis lo que dice Ferrán Adriá al respecto?
"No hay comida rara, hay gente rara".

¿POR QUÉ HAY QUE COMER DESPACIO PARA ADELGAZAR?

Hay que **comer despacio** porque, para empezar, los alimentos nos sentarán mejor y se digerirán también mejor.
Os recuerdo que la **digestión empieza ya en la boca**, porque una enzima de la saliva, **la ptialina**, comienza dicha función.
El cuerpo tiene dificultades para metabolizar y asimilar todos los alimentos que se han injerido en una sola toma rápida, y de ahí sobrevienen las molestias digestivas.
Comer rápido no sienta bien a nadie y cada persona lo refleja de formas diferentes, unas produciendo muchos gases que ingieren al tragar, otras con digestiones lentas y pesadas, otras con dolores de estómago más o menos importantes…

Pero además, y por muy increíble que pueda parecer, porque **se puede adelgazar comiendo despacio.**
En esta sociedad de la opulencia en la que estamos instalados muchos son los que engullen la comida, sobre todo cuando escogen lo que más les gusta que normalmente es lo más calórico y lo menos sano.
Ni la paladean, ni la saborean, ni la mastican, ni disfrutan de ello… solo **tragan y tragan, devoran**.

Si se come así, sin parar, en pocos minutos se pueden consumir bastantes más calorías de las que el cuerpo necesita y se producirá por tanto un aumento paulatino de peso.

¿Por qué sucede esto?
El centro de la saciedad se encuentra en el cerebro, en el **hipotálamo**, y actúa lentamente.
La sensación de saciedad tarda **20 o 25 minutos** en llegar al cerebro.
Si se come muy deprisa, no le damos tiempo al estómago para que envíe esta **señal de saciedad**.
Entonces se sigue teniendo hambre, uno no se sacia, se sigue comiendo hasta calmarla y se ingiere una mayor cantidad de lo debido y necesario.
Ante la ausencia de saciedad, se sigue comiendo.

Una práctica muy recomendable que se puede seguir para obligarnos a comer despacio, aunque sea fuera de casa, consiste en soltar la cuchara o el tenedor cada vez que nos lo hemos llevado a la boca y no cogerlo de nuevo hasta que el bocado anterior se haya masticado bien varias veces, se haya **insalivado** suficientemente y casi se haya transformado en una **papilla**.
Es curioso lo que promovió ***Horacio Fletcher***, creando lo que se llamó desde entonces el "fletcherismo".
Nacido en San Francisco en 1849, su compañía de seguros en 1885 le rescindió el seguro de vida porque estaba demasiado gordo, pesaba **100 kilos y solo medía 1 metro y 67 centímetros**.
Entonces decidió adelgazar fuera como fuera y empezó varios regímenes sin éxito.

Después oyó hablar del método de Lord William Gladstone, Primer Ministro británico que recomendaba masticar cada bocado **32 veces antes de tragarlo**, para de esta manera adelgazar y disfrutar de una buena salud.
Fletcher "**empezó entonces a masticar**" y en 1889 ya había perdido **20 kilos** que ya no recuperaría hasta su muerte en 1919.
Por ello se le llamará "el gran masticador".
Hasta los líquidos, como la leche, el agua o la sopa…, también deben ser "masticados" simbólicamente antes de ser tragados.
¡Fletcher afirmó que una comida entera necesitaba 2.100 masticaciones!

Sin llegar a estas exageraciones, sí se recomienda masticar cada bocado 20 veces, soltando el tenedor cada vez, algo que, evidentemente está muy lejos de la realidad.
Es decir que si normalmente tardabais 15 o 20 minutos en comer, ahora deberéis tardar por lo menos 45.

No hay que tragarse nada hasta que todo el sabor de cada bocado se haya extraído completamente y se haya transformado en una papilla, es decir se haya "licuado" en la boca.
De esta manera, cuando el alimento llega al estómago e intestino está tan

masticado que se digiere completa y fácilmente y así se asegura una salud perfecta y una gran longevidad.
Uno se cansa de tanto masticar y come menos.
Así que de ahora en adelante, ¡todos a masticar mucho, no es broma!

¿Qué no tenéis tiempo y os aburrís?
Pues sacarlo de dónde se os ocurra, pero creo que los resultados finales bien merecen la pena y por probar durante toda una semana entera, en todas las comidas y bebidas no perdéis nada, como comprobaréis en el párrafo siguiente.
Aunque ya se sabía que comer despacio adelgazaba, en el Reino Unido nuevos estudios científicos médicos acaban de demostrar, una vez más, que comer despacio puede rebajar hasta un **10% las calorías ingeridas**.

El cáncer de colon que está creciendo vertiginosamente en muchos países y que ha sido en **2015 el más frecuente en nuestro país** junto con el de recto, **por delante del de mama**, está muy ligado a esta pésima práctica, aunque no es la única causa por supuesto.
La falta o poca cantidad de **fibra** en nuestra alimentación, como veremos más adelante, también influye
La OMS, Organización Mundial de la Salud, recomienda tomar **30 gramos de fibra al día**, para prevenirlo, pero en la actualidad muchos no toman ni la mitad.

SI SE COME DEPRISA SE PUEDEN SUFRIR TERRIBLES DOLORES ABDOMINALES

Una de las primeras consecuencias de comer muy deprisa, como si se fuera a acabar el mundo, es la aparición de **gases intestinales o** aerofagia, que es como se llama a este fenómeno fisiológico que resulta de tragar una cantidad excesiva de aire, principalmente durante las comidas… y las "bebidas".
El término aerofagia viene de la unión de dos palabras griegas, **"aeros"**, que quiere decir aire y **"phagos",** que quiere decir comer, y literalmente significa "comer aire".
Sus síntomas, al principio, son parecidos a los del reflujo gastroesofágico y pueden llegar a producir una sensación de ardor estomacal.

Además de producir pesadez estomacal, molestias digestivas, eructos intempestivos, flatulencias inoportunas…, si se traga mucho aire que no se expulsa con un eructo, éste pasa al estómago donde se acumula produciendo un abombamiento, hinchazón y distensión importantes del abdomen causados por la presión que ejercen sobre él estos abundantes gases.
A veces resultan excesivamente molestos y hasta muy dolorosos.
Cuando estos gases se expulsan, se suele aliviar el dolor.
Este aire gástrico puede diagnosticarse con una sencilla palpación médica o verse en una simple radiografía, y recibe el nombre de **"burbuja gástrica**".

Lo peor es que esta distensión abdominal o gástrica puede provocar un dolor agudo que se traslada a la zona baja del esternón al presionar el aire tanto al estómago como al corazón.
Como el dolor aparece en la zona cardiaca, puede llegar a confundirse con el que ocasiona una **angina de pecho**.

Además de comer despacio, para evitar esta dolencia habrá que **evitar todas las bebidas carbonatadas**, refrescos, vinos espumosos, cervezas… y hasta los medicamentos efervescentes aunque a estos últimos se les pueden eliminar las burbujitas removiéndolos antes de tomarlos con una cuchara.

Fijaros que el **post** de mi blog www.cristinagaliano.com que **más visitas** ha tenido entre los **más de 535 ya publicados** hasta la fecha, ha sido este, **el del truco para luchar contra los gases intestinales** con casi **6.000** y **600 comentarios** después del que se refería al del estreñimiento, y que raro es el día en el que no me escriben algo sobre él… , aunque ya ni me molesto en contestar porque está todo explicado y archi explicado.
Muchos de los que me escriben porque padecen esta molestia tan tremenda, que puede resultar hasta una enfermedad por los grandes dolores que sufren, no solo en la tripa y en el estómago sino hasta en el corazón, estoy segura de que han hecho caso omiso de esta recomendación, y lo único que quieren es que el médico les recete una **píldora maravillosa** que les suprima rápidamente esta dolencia… cuando ellos mismos lo resolverían comiendo despacio.

Hay ciertos medicamentos como la simeticona, recetada siempre por un médico, que pueden aliviar esta molestia, pero lo realmente efectivo, natural y para siempre, y que además no cuesta ni un céntimo, es **comer despacio**.
Precisamente porque es una medida tan sencilla y, además, **tan barata**, es por lo que muchos ni han hecho caso de la misma pensando que era una patochada.
Muchos que lo han hecho y están encantados, así lo han manifestado en los múltiples comentarios de mi blog. que podéis leer.

Si alguien tiene la constancia de cumplir esta medida, **en todas las comidas** y durante todo el rato en el que se estén ingiriendo alimentos sólidos y líquidos, **durante 10 días por lo menos**, sin olvidarse en ningún momento… ya verán cómo funciona.

Si masticáis las legumbres, que siempre se han considerado flatulentas, hasta conseguir en la boca una papilla fina, sin grumos, comprobaréis como no os producen gases, o muchos menos ya que todos los estómagos no son iguales.
Olvidaros de todos los consejos o bulos que siguen circulando por ahí, como cortar el agua de cocción de las legumbres 3 veces, es decir "asustarlas" que, exceptuando el efecto placebo, no sirven para nada, o añadirles hinojo, cominos, cilantro…
Masticarlas hasta hacer con ellas un puré finísimo en la boca, y veréis qué maravilla. Os sentarán mejor, más digestivas, y sin flatulencias.

En cuanto a otros alimentos como las crucíferas, es decir **toda la familia de las coles,** a las que les han "colgado el muerto" de que son flatulentas cuando las nuevas variedades no lo son en absoluto, **masticarlas muy bien** también, hasta conseguir una papilla fina en la boca y ya veréis como ni os enteráis de haberlas tomado.
El agua, o cualquier otra bebida, aunque **la más saludable es el agua**, beberla muy despacio, a **pequeños sorbitos**, por mucha sed que tengáis.

Lo bueno de mis consejos es que, al estar probados y contrastados miles de veces, los que los siguen, aunque al principio sean un tanto escépticos, cuando los prueban, se auto convencen, por muy incrédulos que fueran.
Y recordad, ¡no tienen nunca contra indicaciones ni efectos secundarios!

Muchas personas no se quedan a gusto si el médico no les receta algo, y muchas veces la solución más rápida y realmente eficaz es cambiar de hábitos alimenticios, como en este caso, o de estilo de vida, si ésta es muy sedentaria.
Todos los medicamentos, y fijaros quién os lo dice, tienen efectos positivos que curan, pero también efectos secundarios.
¿Sabéis que después de Estados Unidos el país que más fármacos consume del mundo es el nuestro?

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Sabemos hoy con toda certeza que la alimentación juega un papel importantísimo y fundamental en nuestra salud ya que no solo **"somos lo que comemos"** como ya se decía en la antigüedad, sino que en la actualidad se ha llegado a la conclusión de que en **"función de lo que comemos hoy seremos en el futuro",** o sea que, aunque sea tarde siempre se pueden tomar medidas para corregirla y mejorarla.
En definitiva, **"Comemos lo que somos" o "Dime como comes y te diré como eres".**

Para que os convenzáis de este dicho os invito a que observéis a vuestro alrededor cuando estáis rodeados de otras muchas personas, en un hotel, un restaurante, un cóctel…
Las personas algo gorditas consumen preferentemente alimentos ricos en calorías, fritos de todo tipo, gambas, calamares, rebozados, croquetas, quiches, empanadas o pizzas rellenas de productos grasientos y con mucho queso, beicon, salchichas, embutidos… y para terminar dulces y pasteles en abundancia. Y si están sentados, mientras les sirven el primer plato, devoran la barrita de pan a "palo seco" o con mantequilla y son, al final, ¡un sinfín de calorías!

La nutrición interesa a todos, sean especialistas o no, puesto que tiene una relación directa con nuestra calidad de vida, y por ser tan popular una gran mayoría de personas se atreve a opinar y vaticinar.
De ahí surgen los abusos, las modas, los bulos falsos y no digamos la **publicidad,** la mayoría de las veces **engañosa**, recomendando productos o tratamientos de todo tipo para adelgazar "sin darse uno ni cuenta", como si fueran una "varita mágica", o productos "sanísimos", o complementos alimenticios imprescindibles… como está sucediendo en la actualidad con muchos productos enriquecidos, cuyo efecto positivo no se ha demostrado científicamente.

Por si todo esto fuera poco, ahora tenemos **Interne**t, en dónde cualquiera, con o sin formación, puede colgar lo que le venga en gana, razón de más para ser muy cautos a la hora de buscar información veraz y rigurosa y leer blogs o páginas webs.
Para el que quiera ahondar en todos estos temas, hasta en la estafa de las **"cremas de belleza",** os remito a este blog de un **verdadero científico,** bioquímico y profesor en la Universidad de Murcia, que no tiene desperdicio.
Como resumen, recordar que los resultados de una alimentación inadecuada son **acumulativos** y tarde o temprano darán la cara y nos avisarán.

QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Una alimentación equilibrada es aquella que nos mantiene en un **estado óptimo de salud** permitiéndonos realizar con normalidad todas nuestras actividades cotidianas.
Debe proporcionarnos:

- La cantidad de energía, es decir de calorías, que cada uno de nosotros

necesita,

- Todos los nutrientes que ya veremos, tanto los calóricos como los que no lo son y que están repartidos de una manera desigual en los alimentos puesto que unos se complementan con otros,
- Además en la proporción adecuada para que nuestro organismo cumpla todas sus funciones.

Esto se consigue con una **alimentación variada** que incluya los alimentos de los **5 grupos** que veremos más adelante.

CUÁLES SON LOS RESULTADOS DE UNA BUENA O MALA ALIMENTACIÓN

- **Una buena alimentación** se refleja no solo en **la talla y peso del individuo** sino también en su capacidad de resistir la enfermedad o de combatirla cuando aparece.
  Se tendrá buena cara, un aspecto atento, despierto y emocionalmente estable, un buen apetito, un sueño saludable y reparador, resistencia a la fatiga…y hasta buen humor.
- **Una mala nutrición** se manifiesta en una expresión apática, mirada sombría, cansancio fácil y casi permanente, escasa resistencia a la enfermedad, peso excesivo o insuficiente, dificultad para conciliar el sueño, incapacidad para concentrarse porque la mala nutrición afecta también al sistema nervioso central, tendencia a la irritabilidad y al nerviosismo e incluso retraso mental sobre todo en la niñez.
  Las personas más propensas a la mala nutrición son los niños, los adolescentes, las personas ya mayores y las mujeres embarazadas o lactantes.
- Los efectos de la buena y mala nutrición son **acumulativ**os a lo largo del tiempo y no aparecen de inmediato sino al cabo de los años.
  Pero, para bien o para mal, **pasan factura siempre**, antes o después, no lo dudéis.
- Una manera de alimentarse demasiado rica en calorías, que el organismo no tiene capacidad para consumir, lleva a **la obesidad** a lo largo de los años como ya hemos visto.
- Si por el contrario hay carencias de nutrientes se presentan también enfermedades de todo tipo, anemias, problemas de huesos, de piel, pelo, uñas…

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN EN ESPAÑA

Nuestra alimentación es tan importante que el ***Día Nacional de la Nutrición*** se celebró en España por primera vez el 28 de mayo de **2002**, y tenía como lema:
"Come de todo ganarás en salud".
Y otros años el título ha ido cambiando, pero siempre partiendo de la misma base en la que se fundamenta este ebook:
"Enseñar a comer es enseñar a crecer",
"Tu dieta es tu vida ¡cuídala!",
"Las dietas milagro no existen".
En el 2008, **"Come bien para envejecer mejor",**
En el 2010, **"Lee las etiquetas de los alimentos, alimenta tu información**",
En el 2014, "**Comer sano es divertido, la obesidad infantil no",**
Y en el 2015. **"En el embarazo y la lactancia "Comer bien es el mejor te quiero".**

HAY QUE APRENDER A COMER, ES DECIR A ALIMENTARSE CORRECTAMENTE

Salvo en algunos casos muy aislados, jamás se ha enseñado la técnica del buen comer en el sentido de comer lo correcto, de alimentarse bien, ni en la familia ni en la escuela.
Tampoco se sabe **la cantidad de comida y de bebida** que se debe ingerir ni en qué debe consistir nuestra alimentación.
En muchos casos se toman más de 500 calorías al día de las que se debería, sin casi darse cuenta, lo que representa 15.0000 calorías más al mes, es decir **más de 2 kilos mensuales** como veremos más adelante.
Y no os quiero ni contar lo que sucede en vacaciones entre aperitivos, picoteos, comidas y cenas copiosas… y mucho descanso.
En tan solo diez días se pueden "pescar" muy fácilmente 3 o 4 kilos, o más.
¡Y el que haya comprobado que no es así que levante la mano!
Aunque se repite hasta la saciedad que en una alimentación sana y equilibrada las grasas totales diarias no deben sobrepasar **el 30**% de las calorías totales, hoy se están consumiendo un **40** y hasta un **50% más**.

Se sigue comiendo mucho más de lo que se comía al principio del siglo XX, cuando todo el mundo iba a pie, se subían escaleras, se realizaban muchos trabajos sin otra ayuda que el esfuerzo corporal…
Y como además la oferta de productos es tan inmensa, se cae en la tentación casi irremediablemente.
Hoy se vive casi exclusivamente para comer, lo que sea y a cualquier hora, y Rabelais, un humanista francés del siglo XVI, ya decía **"Hay que comer para vivir"** y no **"Vivir para comer"**, y hoy se hace justo esto último.
También apuntaba "formas" Mark Twain que afirmaba **que "El hombre es el único animal que come sin tener hambre, que bebe sin tener sed, y que habla sin tener nada que decir".**
¡Y qué razón tenían ambos en todo!

Tampoco hay unanimidad a la hora de decidir cuál es **la cantidad de agua** que

debemos ingerir diariamente.
La mayoría habla de un mínimo de 2 litros diarios, y otros dicen que es más razonable beber **lo que el cuerpo pide**, y desde luego cuando yo era niña nadie iba con la botellita de agua debajo del brazo como es ahora tan frecuente.
¡Si se come sano, y ahí radica el problema, no hay que estar "enchufados" todo el día al agua, porque un **gran consumo de agua no adelgaza** como muchos creen!
¡Pero el consumo de agua embotellada o de refrescos, para cumplir lo que nos cuentan sobre el tema de la hidratación, es **otro gran negocio**!
Sí que habrá que tener especial cuidado, sobre todo en verano, con los **bebés** y con las **personas muy muy mayores**, que nunca tienen sed, para que no se deshidraten, pero nada más.

Se sigue cocinando en demasiadas ocasiones con **los métodos tradicionales** que necesitan grandes **cantidades de a**ceite y se abusa de los alimentos fritos, ricos y rápidos pero muy calóricos.
Simplemente guisando como se hacía antes, pero con las cantidades mucho más grandes que se toman ahora que las que se deberían, legumbres con demasiados embutidos, guisos y ensaladas nadando en aceite, muchos fritos, no solo los de siempre como patatas y pimientos fritos, filetes empanados tradicionales, huevos fritos con muchas "puntillas" llenas de aceite, pescados, rebozados, croquetas…, sino también las nuevas innovaciones que se han introducido recientemente en la cocina, como los **tempuras** y **los "confitados",** por supuesto que cubiertos de aceite, ya es muy fácil incrementar el peso si no se tiene mucho cuidado.
Pero a todo esto, por si fuera poco, hay que añadir la variedad casi infinita que la industria nos ofrece hoy como los **San Jacobos** y similares, las múltiples **"varitas de pescado",** los **Nuggets**….

Esto no solo sucede en las casas particulares, sino mucho más en todos los nuevos locales de comida rápida, en restaurantes, hoteles, bares y cafeterías, y hasta en las comidas que se toman en los colegios y en muchas guarderías…
Se puede estar consumiendo **el doble de grasa de lo recomendable.**
¿Cómo no van a ser los niños españoles los más gordos de toda Europa y con las cifras de colesterol más elevado, si toman estos "preparados" muy frecuentemente, no solo en el cole sino también en casa, y entre horas "chuches" nada saludables?

Además la industria alimentaria ya se encarga de que les gusten mucho y de que casi queden "enganchados" a ellos.
Se habla de productos "asquerosamente ricos" y, antes de lanzarlos al mercado, pasan muchos, muchísimos **"controles químicos"** en **un laboratorio** para dar con "el aroma, olor, sabor, textura, mezclas… que "**enganchen más y más"** para vender también más y más.
¡La salud… poco importa!

En muchas ocasiones también se come demasiado por la noche y demasiado

tarde, cuando nuestro organismo en lugar de consumir energía va a almacenarla en forma de grasa.
Se come demasiado cuando se sale fuera de casa, con o sin amigos, en banquetes, celebraciones, comidas de negocio…

Se come, por comodidad, lo que resulta más rápido, sándwiches ya preparados en lugar de los bocadillos tradicionales, hamburguesas y pizzas industriales, platos ya preparados, o prefritos cargados de grasa muchas veces de origen "desconocido"… , con grasas vegetales hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.
Demasiados dulces y chucherías, sobre todo los niños y jóvenes, y bebidas y refrescos a todas horas.

Se habla casi a diario del abuso del tabaco pero todavía nadie se ha atrevido, salvo algunos médicos y especialistas, a explicar detalladamente **los abusos actuales de la comida y de la alimentación**, tan perjudiciales para nuestra salud.
¡Y a ver quién se atreve con el negocio floreciente de la **industria alimentaria** que mueve billones de euros y nos invita sin cesar a consumir más y más cada día!

Y no os digo nada si tenéis únicamente sed y os queréis tomar una simple cerveza en la calle.
Aunque sea en la barra de un bar, chiringuito o cafetería…, os la acompañaran o de patatas fritas, la mayoría de las veces, o de aceitunas, o de panchitos.
¿Por qué?
Porque son sustancias que están muy ricas, gustan a todos y crean una especie de "adicción", y cuántas más se ingieren… más se quieren tomar, más las pide nuestro organismo.
Además, como siempre son saladas, **la sal "llama" a la sal**, y tendréis más sed que al principio, y encargareis otra cerveza, que vendrá también "acompañada" de lo mismo.

TAMBIÉN HAY QUE APRENDER A MANIPULAR NUESTROS ALIMENTOS

Cada día aparecen más estudios científicos explicándonos el comportamiento de los alimentos en la cocina, algo que antes se ignoraba, o de lo que, por lo menos, ni se hablaba.
Pero hoy tenemos muchos más conocimientos a la hora de **manipular y cocinar** nuestros alimentos que antes, y podemos decidir si lo hacemos conservando todas sus propiedades o no.
En la mayoría de los hogares hoy trabajan fuera de casa tanto el amo como el ama de casa, incluso si se trata de un hogar monoparental.
Esto quiere decir que hay **poco tiempo** para **comprar**, y de ahí que sea muy importante saber hacerlo, **conservarlo** y **congelarlo** para espaciar dichas compras, y rentabilizar al máximo ese poco tiempo del que se dispone, y **saber**

utilizar las técnicas culinarias modernas, como son **una buena olla** superrápida y un **sencillo microondas.**

Además de las **ventajas nutricionales** que se consiguen con estas nuevas técnicas, de las que hablaremos a continuación, se ahorra mucho tiempo y mucha limpieza ya que todo se puede y se debe hacer **en una misma olla**, desde el principio hasta el final, o en **un** único **recipiente apto para el microondas.**
Para alimentarse de un modo sano y correcto, es decir con **pocas grasas** y **conservando al máximo el valor nutritivo de los alimentos**, es necesario disponer hoy en la cocina de estas 2 "piezas" fundamentales que os acabo de mencionar, no más, que tienen, por supuesto una tecnología moderna.

Pero en muchos todavía persiste la idea de que hay que manchar muchísimos cacharros, varias sartenes por ejemplo, y poner la cocina sucísima para cocinar, como hacen por ejemplo los cocineros profesionales.
Pero, detrás de ellos, suele venir todo un "ejército de pinches y ayudantes" que se pasarán horas limpiando, y si nosotros manchamos, normalmente también seremos los "encargados" de limpiar después, algo que no nos interesa en absoluto.

TAMBIÉN HAY QUE APRENDER A COCINAR NUESTROS ALIMENTOS

Hay técnicas para conseguir **un buen cocinado**, no solo para que el resultado final sea agradable al paladar, sino para que los alimentos conserven al máximo **todo su valor nutritivo.**
Los científicos se cansan de afirmar que las cocciones **deben realizarse lo más rápidamente posible y con la mínima cantidad de agua**, y se sigue cocinando durante horas, añadiendo agua y agua, en **una perola destapada como siempre se ha hecho.**
. Se ha hablado demasiado a menudo, y se sigue haciendo, de platos más o menos calóricos, pero pasando por alto normalmente **la manera de elaborarlos**, y no da igual ni mucho menos.
¡Es de lo más importante!

Un pisto, una sopa, cualquier guiso, unos callos, una fabada…, hasta un cocido a la madrileña pueden resultar más o menos sanos y calóricos dependiendo de cómo se hayan elaborado.
La manera de cocinar los alimentos es tan importante como el saber escoger en cada caso el alimento adecuado.

Aunque ya se venía diciendo desde hace mucho tiempo, yo ya lo estudié en la Facultad hace un montón de años, hoy se ha llegado al convencimiento de que una **temperatura** un pelín elevada actuando durante **poco tiempo** en cualquier alimento, y con **la mínima cantidad de agua posible**, es mucho mejor desde el punto de vista nutricional que una más baja durante un tiempo largo.
También se ha comprobado que un calor excesivo durante el cocinado, que ya

sabíamos afectaba a las vitaminas termolábiles como la C y a algunas del grupo B, puede además reducir el valor nutritivo de las proteínas al quedar inutilizados ciertos aminoácidos, razón de más para no cocinar demasiado los alimentos proteicos como las carnes y los pescados que desde el punto de vista gastronómico quedan la mayoría de las veces duros y resecos.

Una cocción excesiva de las legumbres, como es la costumbre, puede eliminar o disminuir la cantidad de uno de sus aminoácidos esenciales, **la lisina**.

UTENSILIOS MEJORES UTILIZADOS EN LA ELABORACIÓN DE ESTAS RECETAS

En todas las recetas os especifico el mejor utensilio para elaborarlas y conseguir buenos resultados, no solo desde el punto de vista **gastronómico**, sino también **nutricional** y el que os **simplifica más la vida**, que es el que yo uso.
A veces os doy otra opción aunque personalmente no me parezca nada buena ni desde el punto de vista gastronómico, ni de la productividad ni mucho menos desde el nutricional que es el más importante.
Si el amo-ama de casa, que normalmente trabaja fuera y dentro de casa, quiere tomar las riendas de su alimentación, en definitiva de su salud y la de los suyos, deberá forzosamente utilizar al máximo y correctamente no solo las **Técnicas Culinarias Modernas**, sino las de **manipulación de alimentos**, y aquí se incluyen también las **Técnicas de Conservación y Congelación**.

Si se pretende, como muchos anclados en el pasado todavía aconsejan, ir 2 o 3 días a la semana a la compra, e ir guisando cada día sobre la marcha, sin ninguna organización o planificación previa, os aseguro que comerán al final siempre lo mismo y "tirarán" de **alimentos procesados** y de **platos precocinados** que, más pronto que tarde, les estropearán la salud y les harán engordar.
Tal vez disfruten mucho comiéndolos porque hasta pueden estar ricos, pero si ojean su composición detalladamente, se pueden llevar un gran susto al comprobar todo lo que llevan y no deberían llevar, aunque su nivel energético no sea elevado.
¡Os aseguro que no estarán nunca bien alimentados, es totalmente imposible!
A continuación hablaremos en profundidad de los **2 mejores métodos culinarios** que nos ayudan a cocinar de una manera sana y que todos o casi todos tienen en su cocina, aunque desgraciadamente, o no saben usarlos o los usan incorrectamente.

MÉTODOS CULINARIOS QUE NOS AYUDAN A COCINAR DE UNA MANERA SALUDABLE

Las **2 Técnicas Culinarias Modernas** más importantes hoy día, y que casi todos tienen en su casa, son las buenas **ollas superrápidas** y **los microondas**, por

muy sencillos que sean.
¡Por ello me he especializado en las mismas!
Otra cosa es que las sepan **usar correctamente**, incluso que sepan los múltiples usos, casi infinitos me atrevería a decir, que tienen cada una de las dos.

¿Por qué son fantásticas las ollas superrápidas?
Entre otros muchos estudios, se ha comprobado que las patatas cocinadas con su propia piel en una olla superrápida, al vapor con muy poquita agua debajo, que nunca las toque y en tan solo 7 minutos, **conservan el 80% de su vitamina C** y las zanahorias el 70% de su vitamina A.
Por ello desde mi primer libro en papel en el año 1996, y anteriormente en los múltiples cursos que he impartido en mi propia escuela de cocina, en muchas de mis conferencias, congresos… aconsejo siempre la adquisición de una de estas ollas superrápidas.

Las llevo usando prácticamente desde que aparecieron en nuestro país, o por lo menos desde que me enteré de su existencia en los años 80, y a lo largo de los más de quince años de docencia mis alumnos han comprobado que no uso otro tipo de cacerolas, siempre tapadas con su tapa de presión, o con una de cristal del mismo diámetro, dependiendo del tipo de preparación que esté elaborando.
Esta tapa es **totalmente indispensable** como comprobaréis en las recetas.

Desde el punto de vista dietético estas ollas superrápidas son hoy **imprescindibles** en una cocina sana y natural porque son las que conservan mayor valor nutritivo, mayor aroma y sabor, todos los minerales de las verduras y la mayor proporción de vitaminas.
Aunque su precio parezca excesivo comparado con el de cualquier otro tipo de olla o cacerola normales, está más que justificado y compensan bajo todos los puntos de vista.
El primer punto más importante es la calidad nutricional que se consigue con ellas. Los alimentos al cocinarse **siempre tapados**, **con o sin presión**, no pierden ni aroma, ni color, ni sabor, ni propiedades siempre que se usen correctamente.
Pero además el ahorro de tiempo es importantísimo y por ende el ahorro de energía.
Los que ya disponéis de una lo comprobasteis desde el primer momento en el que la adquiristeis.

También el ahorro en limpieza es espectacular porque, incluso al freír o dorar alimentos que de por sí salpican, como trozos de carne, pollo, conejo…, o de pescado como bonito, sepias, calamares…, como vamos a cocinar con la olla tapada, solo salpicaremos la placa de calor en el momento de dar la vuelta a dichos alimentos.
Se trata de cocinar de una manera totalmente diferente a la habitual, yo diría hasta revolucionaria.

Ya sé que hay infinidad de personas que fruncen el ceño cuando les hablan de

una olla de este tipo, sobre todo si ya llevan años cocinando tradicionalmente y tienen sus costumbres adquiridas y arraigadas.
Unos tienen miedo de que exploten, aunque tienen 3 sistemas de seguridad que no fallan nunca, otros no saben usarlas y consiguen hacer puré con todo lo que intentan, otros están convencidos de que la cocina "chuff chuff" de la abuela es más rica y sabrosa…
¡Y no digamos nada de los profesionales!

Esta "vieja" cocina, la de la **"abuela"**, era mejor simplemente porque los pocos alimentos de los que se disponía entonces eran buenos de verdad, los pollos eran pollos y no plástico y grasa, los tomates sabían a tomate, las patatas eran tubérculos limpios y no plagados de puntos negros…

Podría rellenar páginas y páginas explicándoos con todo detalle las múltiples maravillas de estas ollas y las "razones científicas" para usarlas, pero ya os he hablado abundantemente de ellas en los 4 ebooks que se refieren a ellas, ¡4!, no solo 1 como muchos han adquirido, y en los múltiples posts de mi blog, más de 12, así que no quiero insistir más.
Sí deciros que todos, absolutamente todos los que han adquirido una olla de este tipo y **han aprendido a usarla correctamente**, están encantados y han descubierto un mundo nuevo de sabores y aromas, aunque no entiendan nada de vitaminas y minerales.
Los miles de alumnos que he tenido a lo largo de los años, y los miles de lectores que ahora tengo pueden dar fe de ello.
¡Han sido una verdadera revolución en la cocina!

Son muy fáciles de usar pero hay que aprender a usarlas, porque si se usan incorrectamente podemos suprimir de un plumazo todas sus buenas propiedades y conseguir lo que se llama **"muerte de las vitaminas en la olla".**
Y por supuesto, las hay de muchos precios y como casi siempre el precio va unido a la calidad, seguridad y prestaciones.

Estas modernas ollas superrápidas no tienen nada que ver con aquellas primeras **ollas a presión**, las más frecuentes todavía en muchos hogares, en las que la válvula central giraba durante la cocción dejando escapar vapor de agua.
Consumen agua, alcanzan **presiones demasiado elevadas** y por tanto temperaturas también elevadas, son más lentas y la calidad nutricional que se consigue con ellas no se puede ni comparar.
En casi todas las recetas os he explicado que, **al mismo tiempo que la olla superrápida dispongáis** de otra tapadera suelta de su mismo diámetro que encaje muy bien y si es de cristal y, por tanto **transparente**, mucho mejor.
De esta manera con **una sola pieza y dos tapas disfrutareis** de 2 ollas distintas, una superrápida y otra normal para hacer dorados y sofritos más rápidos y por tanto con más calidad y sabor.
Es lo que yo he llamado en mi "chuleta", ¡1 olla y ½!
Teniendo en la cocina una de estas ollas no os hace ninguna falta tener una **batería** que os roba sitio y dinero.

Una única pieza de categoría os servirá para todo, y por ello os recomiendo la adquisición de una muy buena.

Con una de estas ollas no sirve la excusa de que “no tenemos tiempo de cocinar”. Si estáis realmente convencidos de lo importante que es para nuestra salud saber alimentarse aprenderéis a organizaros y guisaréis platos riquísimos y muy sanos en muy poco tiempo, incluso podéis guisar 1 día para varios, por ejemplo.

Para el que tenga curiosidad en saber el **contenido de estos 4 ebooks**, cuyas recetas son, como es natural, diferentes, como debe ser, pueden ojear sus **primeras páginas** “pinchando”

- Aquí para el primer ebook, “Utiliza tu olla superrápida a tope”,
- Aquí para el segundo, “Mis recetas más ricas utilizando varias técnicas culinarias modernas, ¡4 libros en 1!
- Aquí para el tercero, “Recetas en 10 o 20 minutos para ollas superrápidas, **sin presión**, utilizando su tapa de cristal”
- Y aquí para el cuarto y último, “Más recetas rápidas y saludables con la olla superrápida”.

Si lo que se quiere directamente es **adquirirlos** conjuntamente en 2 versiones, es decir **pdf + epub**, aquí están también los correspondientes enlaces.

- Libro 1,
- Libro 2,
- Libro 3
- y Libro 4.
- Y si preferís **el lote completo** de estos 4, que está además de oferta, pinchad aquí.

También podéis conseguirlos en Amazon, con **formato Kindle**,
Libro 1,
Libro 2,
Libro 3
y Libro 4.

Para los que todavía prefieren el papel, aunque mis libros de cocina digitales son mucho **más didácticos**, al poder ponerse enlaces a Internet, a mi blog, y al mismo libro, podéis conseguir también **en papel**,
“Utiliza tu olla superrápida a tope” aquí, o el de

“Solo recetas que salen bien en el microondas” pinchando aquí y os los mandarán a las señas que queráis.

Quisiera aclarar además que sigo usando, para remover, las consabidas **cucharas de madera** que muchos considerarán una “antigualla” pero, que si se lavan en el lavajillas, quedan totalmente esterilizadas.
Las cucharas de fibra, mucho más vistosas, modernas y existentes en varios colores, y que muchos dejan dentro del recipiente para no estar metiéndolas y sacándolas continuamente, habría que saber si, a la larga, sueltan algún tipo de sustancia “extraña” al guiso.
¿Se han hecho suficientes estudios sobre las mismas, incluso se ha hecho alguno?

Muchos remueven, todavía peor, con las **simples espátulas de silicona** que están hechas fundamentalmente para **rebañar** bien todos nuestros utensilios y que, para que lo hagan con la mayor efectividad posible, deben ser **maleables y “blanditas”.**
No están ni mucho menos diseñadas para remover platos que se están cocinando, aunque muchos lo hagan indebidamente, y mucho menos para dejarlas en el interior del utensilio.
Aparte de no saber exactamente su composición, como en el caso de las cucharas de fibra, algunas se empiezan a “despeluchar” o a fundir por sus bordes a los pocos días por el calor.

OLLAS NORMALES, ¿SE PUEDEN USAR PARA ELABORAR ESTOS PLATOS?

Tenemos, desde hace ya muchos años, infinidad de cacerolas u ollas de muy buena calidad, que prácticamente **no consumen nada de agua ni de aceite**.
Las hay de muchas marcas, nacionales y extranjeras, y son buenas, como ésta, o ésta otra algo más grande y honda.
En ellas los alimentos, sobre todo los tiernos como las verduras y el pescado, se cocinan prácticamente sin agua, con la de lavado.
Se van haciendo, así, **en su propio jugo**, bien tapadas, pero tienen el inconveniente de que **tardan bastante** y se pierde valor nutritivo como ya hemos visto.

Todas las recetas de este ebook se pueden elaborar en una de estas ollas sabiendo que cuando las cocciones sean largas, **tendrán que añadir líquidos** y **aumentar considerablemente el tiempo de cocción** hasta que todos los ingredientes estén blandos.

OTRO UTENSILIO MUY ÚTIL Y SALUDABLE PARA COCINAR ES EL MICROONDAS

En muchos de mis libros publicados en papel hace años por Espasa-Planeta, así

como en numerosísimos posts, y por supuesto en mi ebook, en versión pdf + epub, o en formato Kindle, podéis comprobar vosotros mismos las posibilidades enormes que un microondas tiene.
Su título no puede ser más explícito, **"Solo recetas que salen bien en el microondas",** porque no todo se puede o se debe hacer en el microondas con calidad, como la mayoría de fabricantes pretenden.
La verdad es que, aunque solo sea en parte, he conseguido que muchos de mis seguidores y lectores hayan aprendido a usarlo correctamente.

Los que quieran tan solo **ojear** antes el contenido de dicho ebook, para saber todo lo que se puede y se debe hacer en un microondas, por muy sencillo que sea, pueden pinchar aquí.
¡Se van a quedar completamente atónitos!
Por ello muchos, también a diario, se ponen en contacto conmigo para comentarme que "han descubierto un mundo nuevo", que les he cambiado la vida y que están disfrutando con este **nuevo estilo de cocinar totalmente revolucionario.**

El microondas, ese ilustre desconocido y el **calienta leches más caro del mercado,** es un utensilio moderno que nos ayuda enormemente a elaborar ciertos platos con muy poca grasa, si se quiere, y conservando al máximo el valor nutritivo de nuestro alimentos.
Para usarlo continuamente, es muy importante tener para todo un recipiente como este que era tan bueno que ya no se fabrica. Buscar algo lo más parecido posible, con mucho diámetro, es decir con **mucha superficie útil,** bajito, redondo y con buena tapa.

No sirve para hacer un guiso de lentejas o de garbanzos, ni una paella, ni un pollo asado…
Pero sirve para **cocer** un montón de alimentos **en su jugo**, **sin necesidad de añadir ni una gota de agua ni de líquido,** por ejemplo pollo o pavo para una ensalada o para unas croquetas, pescado, gambas, langostinos, mejillones… para cócteles y salpicones, verduras para aderezarlas después o al mismo tiempo que se están cocinando… y los resultados son increíbles.

Los miles, quizás hasta millones, que siguen despotricando de ellos es porque cuando lo probaron lo hicieron sin saber usarlo y les salió tal "bodrio" que lo desterraron para siempre.
Todavía hoy, hasta en YouTube y en recetas exclusivamente de **microondas,** siguen hablando de **temperaturas,** cuando solo se puede hablar de **potencias.**
¡Eso demuestra su nivel de conocimiento del aparato y de estas ondas llamadas "microondas"!

Y **todas las incongruencias, despropósitos y falsedades**… que circulan por **Internet,** seguro que están escritos con algún fin, que se me "escapa", pero desde luego por nadie que conozca qué son las ondas electromagnéticas que se utilizan en estos "aparatos" caseros, cómo funcionan, qué producen, qué longitud

de onda tienen, cuál es su frecuencia y cuál es su posición en el espectro electromagnético… algo que está perfectamente explicado, para que lo entendáis, tanto en mi ebook, como en su copia exacta en papel.

Apuntaros pues a esta **nueva manera de cocinar y disfrutar con el**la…, repito, no todo, pero **sí lo que sale bien**, ¡que es mucho!
Reflejará que tenéis una mente moderna abierta a las nuevas tecnologías… ¡por muchos años que indique vuestro carné de identidad!
Y simplificaréis tremendamente no solo vuestra cocina sino **vuestra vida**.

OTRO UTENSILIO ES EL HORNO TRADICIONAL

Algunos platos elaborados aquí en el microondas**, pero no todos**, se pueden hacer en **el horno tradicional,** sabiéndolo también usar ya que muchos se creen que es muy fácil utilizarlo, cuando no es a así si se quiere emplear correctamente.
Entre los inconvenientes que presentan, y que muchos ni se los han planteado, están:

1. La temperatura en ningún caso, salvo en pastelería, debe sobrepasar los **180º,** ya que no solo el aceite añadido, sino la propia grasa del alimento, ya sea carne o pescado, empieza a sufrir **alteraciones** importantes en su composición.
2. Tardan muchísimo, perdiendo por tanto todos los alimentos, incluso las verduras, propiedades.
3. Consumen mucha energía y necesitan en todos los casos un precalentamiento previo
4. Se necesita añadir bastante **más aceite**, algo que no nos interesa si se trata de reducir calorías, y más **líquidos.**
5. **Resecan muchísimo.**
6. **No cuecen sino asan**, justo la función contraria de los microondas que **cuecen pero no asan**, y por tanto cuando nos interesa **cocer pescado o marisco,** sin añadir ni gota de líquido, no sirven.
7. Para no sufrir todos estos inconvenientes de los hornos, tendríamos que hacer con los alimentos “papillots”, nunca con papel de aluminio como se sigue viendo en tantos y tantos programas de cocina, sino con **papel vegetal, también llamado papel sulfurizado o simplemente papel de horno**.
8. En definitiva trabajaríamos más, necesitaríamos más tiempo, y el consumo de energía sería mayor.
9. El horno es sin embargo **imprescindible** para masas, pastelería, repostería… y **grandes piezas de carne** como, cordero, pavo, cochinillo…, no para las pequeñas que quedan mucho mejor asadas en la olla, aunque muchos no puedan entenderlo… hasta que no lo prueban.

CÓMO CONSERVAR Y CONGELAR TODOS LOS PLATOS DE ESTOS MENÚS

Hay infinidad de posts en mi blog www.cristinagaliano.com en los que he tratado detenidamente de la conservación y congelación de alimentos crudos y de platos

ya cocinados por nosotros mismos.
Y reitero lo de “infinidad”, porque hay un desconocimiento total y absoluto sobre el tema, salvando excepciones, claro está.
Suponiendo que se compre bien, los alimentos después no se saben tratar, ni conservar, ni congelar si ha lugar, y mucho menos cocinar, porque todo lo que se ve, se escucha y se lee sobre estos tratamientos está obsoleto y va en contra de los conocimientos científicos que hoy tenemos sobre una nutrición correcta, que la mayoría desconoce o ni siquiera tiene interés en conocer.

¿Y por qué afirmo esto tan categóricamente?
Porque sigo teniendo un contacto muy directo con muchísimas personas, no solo en el blog, con más de 26.000 comentarios hasta la fecha, sino en las conferencias o charlas que sigo dando, en los numerosísimos cursos que he impartido en mi escuela, en los congresos médicos en los que he participado, en los 14 años sin interrupción en los que he estado firmando mis 18 libros en papel en la Feria del Libro de Madrid, en los muchos años en los que he tenido un pequeño espacio propio semanal en Radio Nacional de España, y en la Cope, en múltiples apariciones en televisión, revistas, medios de comunicación…, y en muchos otros ¡que ya ni recuerdo!

Los que quieran tener todos estos conocimientos a mano, para evitar tirar los kilos y kilos de alimentos que se desperdician anualmente, no solo en nuestro país sino **en el mundo entero**, pueden adquirir con toda facilidad, puesto que ya está en formato digital, pdf + epub**,** y en formato Kindle mi ebook
“Saber comprar, conservar y congelar nuestros alimentos desde la A hasta la Z”.
Cuando escribí en el año 2000 este primer libro en papel, que hoy está totalmente actualizado, estuve en la Biblioteca Nacional, porque tengo el Carnet de Investigador y, a nivel casero, no había absolutamente nada publicado al respecto.
Compruebo tristemente que muchos años después, sigue pasando casi lo mismo.

Muchos siguen convencidos todavía que conservar y congelar nuestros alimentos consiste simplemente en abrir el correspondiente electrodoméstico y meterlos de cualquier manera.
Como en todo hay **unas técnicas** y unos **requisitos**, muy fáciles de seguir, pero que hay que conocer, sin embargo muchos prefieren ignorarlos y seguir tirando kilos y kilos de comida.
Y lo peor, y a eso no se le da ninguna publicidad, es que muchas veces no lo tiran porque ignoran que está en mal estado, al haberse conservado inadecuadamente y **más de la mitad de las toxiinfecciones alimentarias** que se producen en nuestro país se originan en los hogares.

QUÉ SON LAS CALORÍAS O KILOCALORÍAS

Al **oxidarse o metabolizarse** los diferentes grupos de alimentos que tomamos en nuestra alimentación diaria, como son los hidratos de carbono, las grasas y las

proteínas de los alimentos, como ya veremos, se libera una **energía** que es lo que se llama **valor energético o calórico** de dicho alimento y se expresa normalmente en kilocalorías.
Así pues una caloría es una unidad de medida de la energía disponible en nuestro organismo.
Aunque **kilocalorías** y **calorías** no son unidades iguales puesto que **1 kilocaloría equivale a 1.000 calorías**, se utilizan como sinónimos y es más frecuente usar en el campo de la nutrición el nombre de **calorías** a secas.
En este libro siempre que hable de calorías me estaré refiriendo en realidad a kilocalorías.

Recordemos aquí que

- 1 gramo de grasa al oxidarse en nuestro organismo proporciona **9 kilocalorías** o calorías,
- 1 gramo de proteína **4,**
- 1 gramo de hidrato de carbono 3,75 aunque se redondea hasta **4** para equipararla a la energía suministrada por las proteínas.
- A su vez 1 gramo de alcohol nos proporciona **7** kilocalorías o calorías.
  También hablaremos de todos ellos más adelante.

Es muy importante conocer las calorías de los alimentos que consumimos para saber lo que comemos y poder calcular, aunque sea **muy por encima**, si nuestra alimentación es correcta o no.

Aunque ha habido y sigue habiendo muchísimas **"dietas milagro"** que se olvidan de las calorías y hasta se burlan de ellas, lo cierto es que todos los verdaderos expertos en endocrinología y nutrición siguen afirmando que la única y verdadera manera de perder peso de manera efectiva es rebajando el número de calorías ingeridas, comiendo menos como ya preconizaba Grande Cobián (1909-1995) y tantas otras figuras nacionales e internacionales.
Está comprobado científicamente que el que come menos de lo que gasta o "quema", adelgaza y por ello el doctor Cobián decía que
"Solo adelgaza lo que no se come" y aconsejaba "comer en plato de postre".
¡Con comer menos en aquella época ya se adelgazaba, pero hoy no!

En la actualidad sabemos mucho más, y es que esta ingesta menor de energía tiene que ir siempre **acompañada de ejercicio**, o **"quema" de calorías** pues en aquella época la vida no era tan sedentaria como ahora, y no se comía la cantidad de productos procesados como ahora, llenos no solo de grasas, sal, azúcar… sino de **aditivos**.
Y hoy todavía muchos, muchísimos, no se han querido enterar de que el ejercicio, en todas las edades, desde niños hasta mayores, es fundamental e imprescindible, no solo para mantener un peso correcto, sino **para cumplir años**

con salud y mantenerse ágiles hasta el final.
Nos han añadido “años a la vida”, pero no “calidad de vida a esos años”.
Esta última se la tiene que buscar cada uno.
Ya hablaremos también más en profundidad del ejercicio en general.
¡“El movimiento es vida”, como oí decir hace muy poco a un médico!

Yo hoy sustituiría los consejos de Grande Cobián por este otro eslogan:
¿Te gusta comer?**,** y a la mayoría de nosotros nos gusta.
“Come todo lo que quieras, siempre que sea saludable, pero quémalo con el ejercicio, es decir moviéndote”.
Quedaros con este pequeño eslogan que podría ser el resumen final de este ebook:
“Solo engorda lo que no se quema con el ejercicio físico”.

POR QUÉ VAMOS A HABLAR DE CALORÍAS O KILOCALORÍAS

Acabáis de ver que se puede hablar indistintamente de calorías o kilocalorías aunque no sean lo mismo.
Si queréis manteneros en forma tendréis que tener, por lo menos, una pequeña idea de las calorías que tienen nuestros alimentos crudos, procesados o elaborados por nosotros mismos.
Y no se trata, ni mucho menos, de estar calculando calorías durante todo el día.
Tampoco se trata de estar pesando a diario cada uno de los alimentos de cada receta, ¡¡vaya rollo!!
En cuanto cocinéis varios platos, os daréis cuenta rápidamente de lo que abultan 400 o 500 gramos del alimento que sea.

¡OJO! TODAS LAS CALORÍAS NO SON IGUALES

¿Una caloría es siempre una caloría?
Parece ser que no todas las calorías son iguales.
Me explico.
Aunque las **proteínas** y los **hidratos de carbono** nos proporcionan **4 calorías** y las **grasas 9 por cada gramo**, como ya vimos, el comportamiento de éstas no es igual en nuestro organismo.
Las calorías de un **hidrato de carbono simple**, es decir de **absorción rápida,** pasan, como su nombre indica, muy rápidamente al torrente circulatorio y las asimilamos de forma inmediata, sin perder casi nada en su acumulación.
Sería el caso del azúcar, de las chucherías dulces, de toda la bollería industrial elaborada con harinas muy refinadas …
Como al ingerirlos no hace falta digestión, sino que se asimilan con toda facilidad, apenas hay un gasto previo o sea que de las 4 calorías que nos proporcionan cada uno de ellos **asimilamos las 4.**

En el caso de un **hidrato de carbono complejo**, es decir de **absorción lenta,** necesitamos una cierta energía para asimilar ese alimento, es decir parte de la

energía que nos proporciona se gasta en **la digestión**, alrededor de un **20% o 25%,** y sus calorías entonces no se pueden contabilizar al 100%.
Sería el caso de un 1 gramo de arroz o de pasta "al dente", es decir no demasiado cocidos, o de unas lentejas que nos proporcionarán **3,2 calorías en lugar de 4.**

Las grasas, cuyo poder saciante es mucho menor, aunque se suele creer lo contrario, nos suministran **9 calorías por gramo**, más del doble que algunos alimentos que siempre se ha dicho que engordan como el pan y las legumbres.
Pero además, cuando el organismo guarda estas calorías como energía de reserva, no gasta prácticamente nada.
Ahora apenas se gastan 3 calorías por cada 100 ingeridas, con la particularidad de que el organismo puede **guardar estas calorías que recibe de más sin límite**, a miles.
Los últimos estudios afirman que, sin ponerse a "dieta", simplemente reduciendo las calorías que proceden de la grasa en un 10% se pueden perder 2 kilos cada 6 meses, es decir 4 al año.

Las proteínas nos aportan como los hidratos de carbono **4 calorías por gramo**, y son las que **más quitan el hambre, las más saciantes.**..
En este caso tampoco el organismo las asimila todas sino solamente alrededor de **un 70%.**
Así que ahora tendremos un **30% de pérdida** o gasto previo.
Por tanto **1 gramo de proteína nos proporcionará solamente 2,8 calorías en lugar de sus 4 primitivas**.

Parece pues que al organismo le da "menos trabajo" metabolizar una cantidad determinada de calorías en grasas o en azúcares simples, que la misma cantidad de calorías en forma de hidratos de carbono complejos o de proteínas, y este **exceso se deposita como grasa** en nuestro organismo.

A QUÉ SE LLAMA PARTE COMESTIBLE DE UN ALIMENTO

Antes de poneros las tablas de calorías de muchos de nuestros alimentos, es imprescindible hablaros de "la parte comestible" de cada uno de ellos para que lo entendáis.
La mayoría de nuestros alimentos tienen desperdicio, es decir que no se puede comer absolutamente todo.
Unas veces serán pieles, otras tallos, partes feas, huesos, espinas, conchas…
En los que tienen pocas calorías como las hortalizas, esta parte no comestible influirá poco en el resultado final puesto que su valor calórico total es muy bajo.
Así, 100 gramos de cebolla, de coliflor, de champiñón, de pimientos… tienen un 20% de desperdicio, es decir que de cada 100 gramos brutos, sin limpiar, tal como los compramos, solo aprovecharemos 80.
Pero como tienen pocas calorías esta cifra **del 20%** representa muy poca energía, unas 4 nada más en todos estos casos citados.
Por esta razón en los menús, en el caso de las verduras, la mayoría de las veces

no os he descontado esta pequeña cantidad de calorías debidas al desperdicio porque prácticamente no influyen en el valor calórico total del plato.

Sin embargo sí que lo he tenido en cuenta en el resto de los alimentos con más energía y mayor cantidad de desperdicio.
Por ejemplo **unos mejillones** tienen solamente **un 25% de parte comestible**, las almejas y chirlas un 15%, el pescado entre un 60 y un 70%, las carnes otro 60% …
A la hora de contabilizar calorías, **1 kilo de mejillones tiene 67** calorías por cada 100 gramos de porción comestible, pero como tienen mucho desperdicio al ser bastante pesadas sus conchas, de este kilo conseguimos únicamente, al eliminarlas, **un 25% de parte comestible**, es decir la cuarta parte, 250 gramos de mejillones limpios.
Así que si compramos **1 kilo de mejillones frescos** tendremos solamente 250 multiplicado por 67 = **167 calorías.**

ALIMENTOS ESENCIALES EN NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA

Los nutrientes esenciales para nuestro organismo y que, por tanto, debemos consumir a diario se distribuyen de la siguiente manera:

- **Hidratos de carbo**no, es decir azúcares y almidones que son, junto con las grasas, los principales proveedores de energía y calor.
- **Grasas o lípidos**, entre ellos 2 o 3 ácidos grasos esenciales.
- **Proteínas** que se utilizan sobre todo en la “construcción y reparación de nuestros tejidos” con ayuda de las vitaminas y minerales.
  ¡Son como los “ladrillos” de nuestro cuerpo!
  Pueden proporcionarnos energía, si las reservas de los hidratos de carbono o de las grasas se agotan, pero no es nada recomendable y es precisamente lo que preconizan “ciertas dietas hiperproteicas” que, por ello, no son nada sanas, resultan caras y dañan muchas partes de nuestro organismo, como el riñón.
  Las proteínas están constituidas por **aminoácidos**, y hay **8** que son **esenciales**, es decir que el organismo no puede fabricar por si solo por lo que hay que proporcionárselos con la alimentación general.
- **Vitaminas**.
- **Minerales** que, junto con las vitaminas, regulan los procesos orgánicos de la respiración, digestión y eliminación de residuos.
- **Agua** que es esencial para los seres vivos, y especifico agua, **no refrescos.**

Los tres primeros, hidratos, grasas y proteínas se encuentran en gran cantidad en

los alimentos y por ello se llaman **macronutrientes.**
Las vitaminas y minerales se encuentran en pequeña cantidad y se llaman **micronutrientes.**

PARA QUÉ SIRVEN LOS HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono se encuentran casi exclusivamente en alimentos de origen vegetal y, junto con las grasas, son los alimentos llamados **energéticos** porque proporcionan a nuestro organismo la energía necesaria para "funcionar" diariamente, es como si dijéramos su **"gasolina**".
El hombre los ingiere habitualmente en su alimentación, pero si le faltaran, también los podría sintetizar a expensas de la grasa y de las proteínas, como acabamos de ver.

1 gramo de hidrato de carbono aporta al organismo **4 calorías**, como ya hemos visto, lo mismo que 1 gramo de proteína, una cantidad muy inferior a la que aportan las grasas, **9 calorías**, casi la mitad, o el alcohol**, 8**.

Sin embargo los hidratos de carbono se han considerado durante mucho tiempo "los malos de la película" y hoy todavía se les responsabiliza de los kilos de más y de las caries de los niños.
¡Y, en muchos casos, desgraciadamente, sigue siendo así!
Vamos a aclarar las cosas.
Todos los hidratos se transforman en glucosa durante la digestión. Ésta se almacena en el hígado y en el músculo en forma de glucógeno.
El exceso de glucosa, cuando los depósitos de glucógeno están llenos, se convierte en triglicéridos o grasa en el hígado y son transportados al tejido adiposo donde se almacenan en forma de **grasa de reserva,** para que me entendáis, **en forma de kilos**.

Los hidratos de carbono pueden ser **simples**, como la sacarosa o azúcar propiamente dicha, la fructosa de las frutas y de la miel, la lactosa de la leche… o **complejo**s como los almidones de la pasta, del pan, de los cereales, del arroz, siempre que sean integrales, de las legumbres y de las verduras y hortalizas.
Los hidratos de carbono simples o de absorción rápida tienen poco valor desde el punto de vista nutricional por lo que se les conoce como "calorías vacías".
Al absorberse rápidamente inducen una rápida secreción de insulina, hormona que estimula el apetito y también favorece el depósito de grasas.
Entre ellos están los cereales refinados a los que se les ha eliminado la fibra vegetal y se dice de ellos que tienen un Índice Glucémico alto.

Si no se quiere engordar habrá que ser prudentes a la hora de consumir estos hidratos de carbono "peligrosos" como el pan blanco y productos farináceos elaborados con harinas muy refinadas, los productos de pastelería y bollería industrial en general cargados además de grasa, las pastas alimenticias demasiado cocidas, los postres dulces y las golosinas industriales… y las bebidas y refrescos azucarados.

Las calorías del azúcar se asimilan de forma inmediata sin perder nada en el proceso de acumulación. ¡Mucho cuidado con estos productos!
Cuantos menos dulces se tomen, mejor.

Sin embargo los hidratos de carbono de absorción lenta son imprescindibles para nuestro organismo ya que nos suministran su energía poco a poco.
Para que se acumulen en forma de grasa se necesitaría consumir una gran cantidad, más de 600 gramos diarios.
Sería el caso de algunas personas que **solo cenan fruta** en estas cantidades creyendo que la "fruta no engorda", cuando en tal cantidad sí que lo hace, como también veremos más adelante.

Entre estos hidratos "lentos" más interesantes están las verduras y hortalizas en general que son una gran ayuda si se quiere disfrutar de una alimentación rica, variada y no demasiado calórica.
Os aclaro que las **verduras son las hortalizas de color ve**rde y, todas ellas se pueden cocinar de muchas formas diferentes y atractivas para que no digan que es "alfalfa".
Son muy bajas en calorías pero ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, tan importantes para nuestra salud.
También tienen **mucha fibra**, de la cual la OMS, Organización Mundial de la Salud, recomienda ingerir **30 gramos diariamente**, y en la actualidad muchos españoles solo llegan a consumir la mitad, 15 gramos, y a veces ni eso.
Son pues la "gran salvación" y desde luego un problema para aquellos que no disfruten con ellas.
Se dice de ellos que tienen un Índice Glucémico bajo.

Es muy importante saber manipularlas y cocinarlas para que no pierdan gran parte de su valor nutritivo y terminemos comiendo "estropajo".
Tienen que aparecer en nuestra alimentación diaria, tanto en crudo como cocinadas.
También son imprescindibles **las frutas**, de las que hablaremos también más adelante, de las que tenemos una variedad inmensa, como en el caso de las verduras u hortalizas, como también veremos más tarde.

¿SE PUEDE VIVIR SIN VEGETALES CRUDOS Y COCINADOS?

Pues no, es prácticamente imposible vivir sin vegetales porque, además de la ingente cantidad de vitaminas y minerales que poseen, tienen un gran poder saciante y muy pocas calorías si están cocinados correctamente, ¡y no tienen por qué estar "solamente hervidos" como siempre aconsejan, cuando así son realmente casi incomibles!
En muchos de los platos de verduras u hortalizas que aparecen aquí en los menús podéis cambiar unas por otras puesto que la mayoría de ellas son muy ligeras y tenéis, aquí las calorías de las más consumidas y más sanas por sus vitaminas, minerales y antioxidantes.
Lo que se puede preparar con judías verdes se puede también hacer con

acelgas, espinacas, alcachofas…

Pero no podéis prescindir de las verduras u hortalizas en general porque son el mejor aliado en una alimentación sana sin demasiadas calorías, solo con las necesarias.
Además de ser importantísimas para nuestro organismo por sus propiedades, limpian y purifican nuestro organismo y son un comodín fantástico para servirse grandes platos.
A los que no les gusten las verduras u hortalizas y no quieran acostumbrarse a ellas, les será muy difícil, casi imposible, mantenerse en forma y no engordar, o adelgazar, incluso llegar a mayores con buena salud.
¡Así de sencillo y así de claro!

Y no solo hay que tomar judías verdes, acelgas y repollos, que suelen ser en nuestro país las más consumidas, sino todas las que tenemos en la actualidad, aunque muchos no las hayan probado nunca.
Para que tengáis una idea más gráfica, en un plato tiene que **haber muchos colores diferentes**, y éstos los proporcionan las múltiples hortalizas que tenemos a nuestra disposición:

- Las de **color rojo-anaranjado** como los tomates, la calabaza naranja, la zanahoria, los pimientos rojos…
- Las de **color verde** como la mayoría de las lechugas, acelgas, espinacas, alcachofas, pepinos, habas, guisantes, espárragos verdes, judías verdes, pimientos verdes, calabacines, perejil, apio, cardo, borrajas, grelos, de las diferentes coles, todas ellas de la familia de las Crucíferas como las de Bruselas, el repollo, el bróculi, el Romanesku, el **Pak Choy,** el Kai-lan, también conocido como gai lan, brécol chino o col verde china ….
- Las de **color blanco** como las cebollas, cebolletas, ajos, espárragos blancos, nabos, coliflor, bulbos de hinojo, puerros, apio blanco, patatas, champiñones…
- Las de **color amarillento** como las escarolas, el repollo de hojas lisas amarillentas y los pimientos amarillos.
- Las de color **violáceo** como las berenjenas, las remolachas, la lombarda, los rabanitos, la coliflor violeta y algunas lechugas también de este color…
- Las de color **más o menos marrón** como tantas variedades de setas y hongos de las que disfrutamos…
- Las de color **negro** como los ajos negros.

¡Os he citado más de 30 diferentes!

¿Cuántas tomáis de todas éstas a lo largo de las semanas o de los meses?

Hoy casi todas ellas están presentes durante todo el año gracias a las exportaciones, aunque es preferible tomarlas en temporada, cuando están en plena sazón y, además, son más baratas.

CONSERVAS DE VERDURAS, ¿SON RECOMENDABLES?

Las conservas de verduras serían una buena opción si no perdieran, durante el proceso de esterilización, todas las **vitaminas termolábiles**.

Como, además, la costumbre sigue siendo cocerlas en grandes cantidades de agua, en lugar de al vapor, al agua de cocción, que luego se tira, pasan también **las vitaminas hidrosolubles y los minerales**.

Salvo para una emergencia, o si se van a servir como adorno o guarnición, no son una buena opción desde el punto de vista nutricional.

¡Y suelen llevar mucha **sal,** otro inconveniente más!

VERDURAS CONGELADAS, ¿SON RECOMENDABLES?

Si cumplieran la ley y solo soltaran **un 10% de agua** al descongelarse, serían una buena opción puesto que en la congelación, o en la ultracongelación, que suele hacer la industria conservera, no pierden nada de valor nutritivo.

Pero en el blanqueo previo que todas ellas sufren para destruir sus enzimas, se utiliza también demasiada agua, y pierden algunas propiedades, dependiendo del proceso seguido, más o menos largo.

Si este blanqueo se hiciera al vapor, el resultado sería mejor, pero como luego se sumergen en agua muy fría o con hielo, para parar el proceso, también durante este "camino" perdemos propiedades.

A pesar de todo ello, pueden ser una buena opción si se tiene poco tiempo o si no hay posibilidad de comprarlas frescas.

Por ello en nuestra alimentación diaria debe haber no solo verduras cocinadas, sino también verduras crudas que conservan todas sus vitaminas intactas si realmente están frescas.

VERDURAS O PRODUCTOS DE 4ª GAMA ¿SON RECOMENDABLES?

Los **alimentos frescos**, limpios, pelados, troceados y envasados **listos para consumir** se denominan **productos de cuarta gama** y pueden ser una solución para personas que disponen de poco tiempo y sin embargo quieren alimentarse bien y tomar vegetales sin necesidad de perder tiempo en manipularlos.

Los productos que más se ven en la actualidad son las **hojas de lechugas** de una sola variedad, iceberg, romana, Trocadero, escarola, berros, canónigos, rúcula…, o de varias mezcladas que muchos llaman "ensalada cuatro estaciones", de **espinaca** y de **acelga**… y hasta perejil y tiras de cebolla.

Pero también podemos encontrar **frutas** ya peladas, cortadas, envasadas y listas para tomar, más frecuentemente en el extranjero.

Suelen venir dentro de una bolsa de papel celofán especial y en **atmósfera protegida** para que se conserven mejor.
Como no se han sometido a ningún tratamiento térmico, **deben mantenerse siempre en refrigeración,** algo que no recomiendan sino **que exigen,** y su período de caducidad es corto, de 7 a 10 días. Pasada esta fecha de caducidad **no es recomendable su consumo,** ya que habrán perdido una gran parte sino **todas** sus buenas propiedades, por mucho que todavía se recomiende dejarlas en agua fría para que se "rejuvenezcan", algo totalmente desaconsejable.
Es importante, una vez que se han adquirido, **consumirlas lo antes posible**, en pleno esplendor, si son para tomar crudas, o **cocinarlas también lo más rápidamente posible** para **congelarlas** a continuación si de momento no se van a tomar.
La materia prima de la que parten estas industrias suele ser de buena calidad y como es lógico, cuestan algo más que si se compran "en bruto" puesto que el ahorro de tiempo es considerable.
En alguna receta de estos menús ya comprobaréis como os doy la opción de usarlas, si os vienen bien.
Si, cuando se adquieren llevan muy poquito tiempo recolectados, y no se ha roto en ningún momento **la cadena del frío**, pueden ser buenos, aunque durante el proceso de limpieza, lavado, secado y envasado se haya perdido alguna propiedad.
Sin embargo en las que se **consumen crudas**, como los varios tipos de ensaladas, os aconsejo que, a pesar de haber sido lavados, **las lavéis de nuev**o porque, a veces, se ha encontrado en ellas una bacteria, la Escherichia Coli.

¿SE PUEDE VIVIR SIN FRUTAS FRESCAS?

Lo mismo que en el caso de los vegetales, **tampoco se puede vivir sin futas frescas,** porque son, junto con ellos, la gran fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes.
Se recomienda tomar al día por lo menos **2 piezas de fruta fresca** o un zumo natural equivalente a ellas y no sustituirlas nunca por un producto lácteo, ni un postre dulce, ni una tarta o golosina.

Aunque se crea que se pueden sustituir por los suplementos que hoy existen en la farmacia, no se absorben por igual, y no son ni de lejos parecidos.
Como la naturaleza es muy sabia, tanto en las hortalizas como en las frutas, estas vitaminas y minerales tan importantes están distribuidos de una manera determinada para que sean realmente efectivos, y es imposible conseguir este "reparto perfecto" en preparados farmacéuticos, ¡por mucho que nos quieran convencer!

Entre las frutas, tenemos también **una gran variedad de colores**, y hay que tomarlas de todos estos diferentes colores a lo largo de las semanas y meses, teniendo tan solo un poquito de cuidado con las más calóricas.
Si las clasificamos también por colores, como en el caso de las hortalizas, tendremos:

- Las de **color rojo**, como todos los “frutos rojos” o frutos del bosque, fresas, frambuesas, arándanos rojos, grosellas, cerezas, picotas y guindas, algunas variedades de ciruelas, manzanas y las sandías por dentro de toda la vida… ahora sin pepitas negras, o casi sin ellas, los granos de las granadas…
- Las de **color amarillo - anaranjado** como los albaricoques, melocotones, nectarinas, naranjas, mandarinas, pomelos, algunas variedades de ciruelas, limones, níspero, caquis, membrillos, las piñas de color amarillo por dentro, algunas variedades de melones por dentro como el cantaloup…
- Las de **color blanco o casi,** como una gran variedad de melones por dentro, las paraguayas y fresquillas también casi blancas por dentro, los plátanos y unas nuevas sandías también de ese mismo color.
- Las de **color verde** como los aguacates, las ciruelas verdes, los higos verdes… y las que son verdes por fuera pero blancas por dentro como como las uvas blancas, las peras, una gran variedad de manzanas, las chirimoyas, …
- Las de **color ne**gro como las brevas, los higos negros, los arándanos negros, las moras, las uvas negras, aunque hoy son más frecuentes las de color violáceo por fuera…
- No he mencionado los frutos exóticos cada vez más frecuentes en nuestro país como los mangos, las papayas, los lichis, los kumquats…

Os pregunto lo mismo que en el caso de las verduras.
¿Cuántas variedades diferentes de frutas tomáis a lo largo del año?

FRUTAS EN CONSERVA, ¿SON RECOMENDABLES?

Las frutas en conserva tampoco son recomendables porque van acompañadas siempre de un **almíbar**, por muy ligero que sea, y aunque éste se deseche, ellas ya han absorbido una cierta cantidad.
Además durante el proceso de esterilización pierden todas las vitaminas termolábiles, entre ellas la vitamina C que tienen en cantidad muchas de ellas.
La piña de lata o frasco pierde además **un enzima** muy importante, **la bromelina** que tiene, como la pepsina que se encuentra en nuestros jugos gástricos, una acción proteolítica, es decir que rompe las moléculas proteicas, para una mejor asimilación de los aminoácidos que las componen.
Por ello es un buen postre cuando queremos facilitar la digestión, **aunque no sirve para adelgazar**, como muchas **“dietas”** afirman.
Se pueden tomar solo de vez en cuando mientras que las **frescas** han de consumirse todos los días

FRUTAS PARA FINALIZAR ESTOS MENÚS

Todos los menús, incluso los platos únicos, deben finalizar con una fruta de temporada, escogiendo entre todas las que tenéis aquí, según sean las calorías que hayáis consumido con el menú y queráis añadir.
Tened en cuenta que después de un primer y segundo plato **no hay que tomar más de 150 gramos de peso fruta** porque si se hubiera comido mucho, su fructosa **también se almacenaría en forma de grasa**.
Para terminar, debéis completar estos menús con un **desayuno completo** y una **cena también equilibrada,** algo que veremos más adelante.

Si **el menú completo** ya tiene bastantes calorías, escoger una **fruta más ligera**, y si el menú es menos calórico podéis escoger una más grande o más calórica.
Si, además, alguno de los platos del menú contiene hierro en su composición, escoger entonces una **fruta especialmente rica en vitamina C** que facilitará su absorción y que también tenéis aquí.

POR QUÉ LA FRUTA EN EXCESO PUEDE ENGORDAR

Muchas personas, sobre todo mujeres y personas mayores, se han acostumbrado a tomar de noche **exclusivamente fruta**, varias piezas, sin saber que un exceso de fruta, en una sola toma, no solo no les va a adelgazar sino que les puede engordar.
Las frutas tienen más o menos azúcar dependiendo de sus calorías.
Si nuestro organismo recibe **un exceso de fructosa**, que es el azúcar de la fruta, y no lo puede utilizar de inmediato porque en ese momento ya le sobra con el que ha asimilado, es decir las reservas en el hígado están ya cubiertas, **el exceso de este azúcar se almacenará en forma de grasa, de triglicéridos.**

La persona con este tipo de cena puede llegar a engordar y sin embargo **perderá músculo,** porque **le faltan proteínas**, con la consiguiente pérdida de hueso u osteoporosis, y no estará, además, bien nutrida.
Tomándose **1 kilo de fruta variada**, el equivalente a 4 o 5 piezas grandes, se pueden ingerir unas **1.200 calorías**, más de la mitad de la ración calórica diaria que la mayoría de las personas necesita.
Los niños o jóvenes pueden presentar también cifras altas de triglicéridos pero por otra causa, aunque parezca increíble, **por atiborrarse de productos grasos y dulces.**
Ellos, al contrario, toman pocos vegetales y apenas fruta.

Las personas mayores, que suelen ser las que peor se alimentan de noche, deben seguir teniendo un **buen aporte proteico** porque de lo contrario se irán **"comiendo sus propias proteínas"** e irán perdiendo más músculo del normal, lo que menos interesa a su edad.
¡Cuántas personas de todas las edades comen demasiado al mediodía y sin embargo se van a la cama por la noche mal alimentados!

¿ADEMÁS DE LA FRUTA SE PUEDE TOMAR DESPUÉS DE LA

COMIDA CHOCOLATE NEGRO?

Después de la fruta de la comida del mediodía, se puede tomar una oncita de **10 gramos de un chocolate negro con un 85% de cacao** que tiene **53 calorías**, así que vosotros mismos decidiréis si lo podéis tomar, porque os "pirria", todos los días, en días alternos, 1 vez a la semana…
¡Se trata de una oncita de 10 gramos, no de la tableta entera que tiene 530 calorías!
Saborearla despacio para que el "placer "os dure más.
Puede ser muy saludable por sus polifenoles.
Si queréis ampliar vuestros conocimientos sobre el chocolate, acudir a mi blog.
El chocolate que le sigue, con un **99% de cacao,** es demasiado amargo y mantecoso.

PARA QUÉ SIRVEN LAS PROTEÍNAS

Las proteínas actúan como elementos de sostén o formadores de tejidos frente a los hidratos de carbono y las grasas que son fundamentalmente nutrientes energéticos.
Se encuentran en mayor o menor cantidad en una gran mayoría de alimentos, pero las proteínas de mejor calidad o más completas son las de **origen animal.**
Cuando en las recetas hablo de proteínas de alto valor nutritivo, me refiero a las de buena calidad, las de origen animal, ya que contienen todos los elementos o aminoácidos esenciales para el organismo.

Aunque en la actualidad hay todo un frente abierto contra el consumo de proteínas, sobre todo de las cárnicas de las cuales es verdad que se está abusando, una **alimentación rica en proteínas estimula la actividad intelectual y física.**
Son, como ya os he dicho, **"los ladrillos de nuestro cuerpo".**
Como las proteínas no se almacenan, cuando se toman en exceso suelen eliminarse por la orina en forma de urea.

También nos proporcionan energía, la misma cantidad que los hidratos de carbono, 4 calorías por gramo, pero sería absurdo utilizarlas para este fin.
De hecho se recomendaba consumir diariamente nada más que 0,8 o 1 gramo de proteína por kilo de peso. (60 kilos de peso = 60 gramos de proteínas, es decir entre un **15 y un 20%** de la energía total consumida).
En muchos casos esta cantidad hoy no es suficiente y, en mi opinión, y también os lo explicaré más adelante, hay que tomar una cantidad algo mayor, escogiéndolas siempre entre las más sanas, mucho más pescado que carne, y "carnes rojas" cada vez menos.

Las proteínas del reino vegetal, suministradas principalmente por las **legumbres** y los **cereales** son de inferior calidad y mayoritariamente incompletas, por lo que deben ingerirse mezcladas entre sí para que se complementen, por ejemplo legumbres y arroz.

Pero tanto las legumbres como los cereales tienen, además, **el gran inconveniente de tener muchas calorías**, por lo que hay que moderar las cantidades ingeridas como también veremos más adelante, algo en lo que muchos no están de acuerdo.

Se considera como **proteína patrón a la del huevo**, principalmente la que se encuentra en la clara, **la albúmina**, ya que la yema además de proteína de alto valor nutritivo tiene también grasa saturada y colesterol.
Hay muy pocos alimentos exclusivamente proteicos, la clara de huevo por ejemplo.
Las proteínas suelen estar mezcladas, en el mismo alimento, con grasas.

Entre los alimentos fundamentalmente proteicos que se pueden considerar "peligrosos" y nos pueden hacer engordar por esta riqueza en grasa están el pato y todos sus derivados, el foie, el confit, el magret, la pularda, los sesos, las salchichas frescas y envasadas tipo Frankfurt, los ricos embutidos, salchichón, salami, chorizo, morcilla, patés, sobrasada…, el tocino y el beicon, la leche condensada, los quesos con un contenido graso superior al 50%, los helados, la nata y cremas de pastelería …, y en general todos **los productos procesados,** ¡mal que le pese a la industria alimentaria!

ALIMENTOS QUE APORTAN PROTEÍNAS COMPLETAS O DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

Son todos alimentos de **origen animal** como acabamos de ver.

- Todas las **carnes** nos proporcionan una buena cantidad de proteína que varía entre los 18 gramos de la carne de cordero y los 23 gramos de la de perdiz y codorniz.
- Todos los **quesos**, entre los 15 gramos del queso de Burgos, 29 gramos el queso de bola, el emmenthal y el gruyere, y 32 gramos el manchego curado.
- **Los huevos** nos proporcionan 12,5 gramos de proteína buenísima.
- **La leche y el yogur** entre 3 y 4 gramos, pero la leche concentrada o evaporada y la condensada algo más de 8 gramos, la leche en polvo 26 gramos y ¡la leche en polvo desengrasada 37,6 gramos, la que más!
- **Los pescados y mariscos**, desde los 15 gramos de la caballa o de la merluza, hasta los 21 gramos del bonito y los 23 gramos del atún.
  Entre los mariscos las almejas, chirlas, berberechos, mejillones y pulpo… nos proporcionan 10 gramos de proteínas y el centollo, gambas, langostinos y vieiras… 20.

ALIMENTOS QUE APORTAN PROTEÍNAS INCOMPLETAS

Son todos alimentos de **origen vegetal**.

- **La soja**, que no se ha consumido nunca en nuestro país, tiene un contenido proteico muy alto, en torno a los 40 gramos, pero también mucha grasa, un 20%.
  Sin embargo, "se ha puesto de moda"… y ¡ahora se consume por doquier!
- **Las judías** blancas, pintas… y los garbanzos tienen 19 gramos de proteína y las lentejas 23,8.
- **Los cereales** y sus derivados oscilan entre los 7 gramos del arroz o de la harina de maíz, los 9,3 gramos de la harina de trigo y casi los 13 gramos de la pasta.
  El pan blanco o integral oscila entre los 7 y los 8 gramos de proteína.
- **Los frutos secos** varían entre los 14 gramos de proteína de las nueces y de las avellanas, los 20 gramos de las almendras y los 27 gramos de los cacahuetes y de las semillas de girasol.

¿HAY QUE SEGUIR TOMANDO LEGUMBRES 3 O 4 VECES A LA SEMANA?

Ya sé que voy a discrepar de **todo lo que se ha dicho** y se sigue diciendo al respecto, pero aunque sea **"políticamente incorrecto"**, os voy a contar mi experiencia a lo largo de los años, y en qué me fundamento para afirmarlo.
¡El tiempo me dará la razón, aunque ahora muchos se escandalicen!

Las legumbres, como acabamos de ver, nos proporcionan proteínas incompletas, y para **complementarlas** hay que añadirles lo siguiente.

- **Arroz,** por ejemplo "lentejas o judías blancas con arroz", "fríjoles con arroz", nuestro tradicional plato de "moros y cristianos" que consiste en alubias negras o pintas también con arroz…, o
- **Cereales**, como harina o derivados, por ejemplo un "guiso de garbanzos y trigo", o "lentejas con bulgur", o "garbanzos con cuscús", o un plato de "hummus con pan o tostadas"…
  El hummus es un plato árabe típico hecho a base de puré de garbanzos y otras muchas más "cosas"…
  O una "ensalada de legumbres" elaborada con judías secas, lentejas, garbanzos…, acompañada siempre de pan, o
- **Frutos secos y vegetales** como en un "salteado de garbanzos, espinacas, pasas y piñones", o en un "potaje de garbanzos con bastantes almendras", o en una "ensalada de lentejas o garbanzos con nueces o piñones"…
  Es decir que debemos añadir a estas proteínas incompletas, alguno de estos alimentos que os acabo de citar… ¡que también son muy calóricos!

Aunque nadie se pone de acuerdo en la ración diaria de legumbre que hay que consumir, y unos hablan de **cantidad cocida** y otros de **cruda**, para que se pueda calcular con comodidad y rapidez os voy a hablar siempre **de cantidades en crudo.**
Por poneros un ejemplo, vamos a pensar que tenemos una ración individual de **80 gramos de legumbre en crudo**, algo muy importante, ya que una vez cocida se transformará en unos **160 o 180 gramos**, casi el doble dependiendo de la variedad.

Si usamos **lentejas,** que es la legumbre que más se suele tomar en nuestro país, 1 ración para que fuera "completa" debería llevar:

- 80 gramos de **lentejas crudas**, que serían 251 calorías,
- más 50 gramos de **arroz**, también pesado en crudo, que serían 180 calorías, con lo que esta ración, que no es demasiado grande, ya nos sumaría **431 calorías.**
- Si añadimos a esta única ración tan solo 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, puesto que las lentejas y el arroz lo necesitan, ya tendríamos **611 calorías**.

Si les ponemos algo de "gracia", y no estoy hablando para nada de **embutidos**, sino simplemente algunas **verduritas de varios colores** por ejemplo, tirando por lo bajo habría que añadir otras **50 calorías más**, y nuestro **guiso de lentejas con arroz** tendría por persona **661 calorías.**

Como quizás con estas cantidades algunos no tendrían bastante y se servirían un plato más grande y como muchos no saben **comer sin pan**, habría también que sumarlo, y como puede que la mayoría no se conformara con un solo plato, sino que tomarían un segundo, nos plantaríamos rápidamente en un menú con más de **1.000 calorías, ¡y no habríamos tomado las 5 raciones al día entre hortalizas y frutas que se aconsejan!**
¡¡Y no les hemos echado ningún embutido, ni producto cárnico, ni huevo!!

Entre los **52 "Menús"** que vais a encontrar en este ebook, ninguno alcanza esa cifra, y tampoco ninguno de los **8 Guisos o platos únicos con menos de 500 calorías** que, como su nombre indica, no llegan a las 500.

¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE HORTALIZAS O FRUTAS?

Os recuerdo que:

- **1 ración de hortaliza** equivale, "grosso modo",
  - a 150 o 200 gramos de verdura pesada en **crudo**, es decir a 1 plato normal de verdura cocida,
  - a 1 plato de ensalada,

- a 1 hortaliza de tamaño mediano, por ejemplo 1 berenjena, 1 calabacín, 1 tomate grande, 2 pepinos, 2 zanahorias, 1 patata mediana o 2 más pequeñas…todas ellas en crudo.

- **1 ración de frutas**, dependiendo como es lógico también de su tamaño y de su variedad, puede equivaler a
  - 1 pieza de fruta mediana, 1 pera, 1 manzana, 1 naranja…, 1 rodaja de melón, sandía o piña,
  - a 2 o 3 piezas de fruta pequeña, como ciruelas, mandarinas…,
  - a 150 gramos de fresas,
  - a 100 gramos de cerezas, de uvas…

- Habría que consumir pues entre **3 raciones diarias de hortalizas**, es decir de 450 a 600 gramos de verduras y hortalizas **pesadas en crudo y limpias**, y 2 raciones diarias de 120 gramos de fruta pesada en crudo y **también limpia.**

El "Journal of Epidemiology and Community Health" afirma que comer por lo menos **7 porciones diarias de frutas y verduras** es la mejor oportunidad para retrasar la muerte en general, y en particular la causada por enfermedades del corazón, derrame cerebral y cáncer.
¡Está claro que si se toman **tantas legumbres, muy calóricas**, es imposible cumplir con la premisa de **"5 o 7 al día",** por muy pocas que tengan!

¿Por qué la población española está engordando a pasos agigantados?
Aparte de todo lo que ya os he explicado anteriormente, y de la falta total de ejercicio, se engorda porque se siguen tomando demasiados platos con **hidratos de carbono muy calóricos**, como las legumbres, por muy sanas que sean, frente a demasiados pocos **hidratos de carbono pobres en calorías,** como las hortalizas**.**

Los que estén acostumbrados a tomar estas 3 o 4 raciones de legumbres a la semana tendrán que tener cuidado con las calorías que van sumando.

- Las lentejas ya hemos visto que tienen **314 calorí**as por cada 100 gramos,
- Los garbanzos **329,**
- Las judías blancas, pintas… **285,**
- La soja, para los que quieran innovar, **446** al tener mucha más grasa que las anteriores.

CUÁNTAS VECES A LA SEMANA SE DEBEN TOMAR LEGUMBRES, PASTA O ARROZ

Aquí pasa lo mismo que anteriormente, más de uno y más de dos se van a echar las manos a la cabeza porque **todo** lo que voy a explicar y confirmar "rompe moldes" con todo lo que se ha dicho y escrito al respecto… y se sigue prescribiendo o recetando.
Pero como os voy a explicar por qué he llegado a estas conclusiones, y además hace ya muchos años, todos lo podréis entender.
El que no esté de acuerdo que no lo haga.
Pero si siguen todos los consejos de este ebook, tan solo durante 2 o 3 meses, todos, no solo en cuanto a alimentación sino también en cuanto a ejercicio…, se llevarán una grata sorpresa y se darán cuenta de que han perdido kilos sin sacrificios enormes, sin pasar hambre y comiendo de todo.

Acabamos de ver **las calorías de las legumbres**, con cifras bastante elevadas, y ahora os voy a poner las de la pasta y el arroz.

- **100 gramos de pasta**, macarrones, espaguetis… tienen **373 calorías**, todavía más que nuestras legumbres clásicas. Sin embargo, como muchos que no saben cocinar saben cocer pasta, puede ser un plato que se tome con demasiada frecuencia.

- **100 gramos de arroz blanco** tienen **359 calorías** y, por ser un producto rico en hidratos de carbono y en proteína, constituye la base alimenticia de una gran parte de la población mundial, normalmente pobre y desnutrida.
  Si es **arroz vaporizado**, que es el que yo siempre uso, no solo porque "no se pasa" sino por sus buenas propiedades, casi las mismas**, 349 calorías**, y si es **arroz integral Nomen**, que es el que he probado, **338,** también casi las mismas.

- Como me lo preguntáis muy a menudo, ya os indico que **el arroz vaporizado** se cuece en una olla superrápida en 2 minutos, como comprobaréis en alguna receta, el mismo tiempo que el arroz normal y con un 50% más de agua que de arroz, es decir que para 200 gramos de arroz harían falta 300 gramos de agua.
  Sin embargo **el arroz integral necesita un 75% más de agua**, es decir que para **200 gramos de arroz** integral harían falta **350 gramos de agua** y **7 u 8 minutos de cocción**, en la misma olla superrápida.

¿Cuántas veces tomar estos alimentos?
Si se siguieran los consejos alimenticios que todavía se dan, y se tomaran 3 días a la semana legumbres, 1 día arroz, y otro día pasta, ¿para cuándo dejaríamos los grandes platos de hortalizas que necesita nuestro organismo a diario y de los que se puede "abusar" cuando se quiere perder peso, siempre que se cocinen correctamente?

Aquí cada uno deberá decidir según sus gustos y las calorías que necesite consumir, y que también veremos más adelante cómo calcularlas.
Si os encantan las **legumbre**s, y os sientan bien, ya que para muchos son indigestas por mucho que las mastiquen muy despacio, yo no las tomaría más de **1 día a la semana** porque ya hemos visto que las calorías se disparan y que no incluyen proteína animal, que habría que tomar también casi a diario, pero escogiéndola **entre las saludables**… ¡que no son todas!

En el caso del **arroz**, se puede tomar con más tranquilidad, siempre como plato único, añadiéndole carne magra, pollo o conejo, o pescado y/o marisco, y… **muchas verduras variadas y coloreadas**, bastantes más que las que lleva nuestra clásica paella.
También habrá que tener mucho cuidado con la **cantidad de aceite** que usemos para su elaboración, porque el arroz "traga" mucho.

Lo mismo podríamos decir de **la pasta**, **1 día a la semana**, y cociéndola correctamente, es decir sin añadir ni gota de aceite y dejándola al dente.
Si se cuece en exceso, y muchos no lo saben, se transforma en un alimento con un Índice glucémico alto, algo que no nos interesa para conservar un peso adecuado y, mucho menos para adelgazar.
Tenéis en este ebook, algún plato suelto y algún guiso como plato único con estos ingredientes, **pasta** o **arroz** o **legumbre**.

¿QUÉ CANTIDAD SE DEBE TOMAR DE LEGUMBRES, PASTA O ARROZ?

Por todo lo que os acabo de explicar **las legumbres, la pasta y el arroz** en las **"dietas clásicas"** es lo primero que eliminan.
Se pueden tomar, como ya veréis en los menús, en cantidades pequeñas, no más de **40 o 50 gramo en crudo**.
Y, si veis que aun estas pequeñas cantidades os impiden adelgazar, disminuir su frecuencia, y tomar una semana legumbre, otra pasta, y otra arroz.
Cuando hablemos de la **Pirámide Nutricional Actual** volveremos sobre el tema.

1. **40 gramos de pasta** pesados en **crudo**, **siempre integral y cocida al dente,** tienen **139 calorías**.

2. **40 gramos de arroz vaporizado,** siempre pesados en **crudo**, tienen **139 calorías**, las mismas que la pasta, y **tampoco** debe estar **demasiado** cocido porque si lo está se absorberá más deprisa y engordará también más.
   40 gramos de arroz integral tienen prácticamente las mismas, pero aunque aporta mayores cantidades de fibras naturales, vitaminas y minerales, me gusta más el sabor y la cochura del **vaporizado** y es el que siempre utilizo en todas mis recetas.
   Si tomáis las verduras y frutas recomendadas ya consumís la fibra necesaria.

3. En cuanto a las **legumbres**:

- 40 gramos de **lentejas crudas** tienen **125 calorías**.
- 40 gramos de **judías** de cualquier clase, también en crudo, tienen **114.**
- 40 gramos de **garbanzos**, siempre crudos, **131.**

4. **60 gramos de pan**, que se pueden repartir entre el desayuno, comida o cena, mejor integral o de 5 cereales, tienen **137 calorías.**

PARA QUÉ SIRVEN LAS GRASAS O LÍPIDOS

Las grasas o lípidos son los alimentos que menos sacian y sin embargo los que más energía nos proporcionan y por tanto los más calóricos.
Habrá que reducir su consumo si se quieren perder kilos de verdad, es decir **kilos en forma de grasa**, no en forma de músculo.
Además son los nutrientes que más rápidamente se asimilan y, todos los que sobran, porque no se han consumido al haberse ingerido en exceso, tienden a almacenarse con una gran facilidad.
Son pues **los que más engordan**, y sin embargo los que se pierden con mayor dificultad.

No solo es necesario conocer la cantidad de lípidos o grasas que consumimos a diario, es también muy importante para nuestra salud saber de **qué tipo de grasa** se trata ya que unas son muy saludables y otras pueden resultar perjudiciales.
1 gramo de grasa, sea la que sea, aporta a nuestro organismo 9 kilocalorías o calorías.
Se recomienda ingerir **una cantidad no superior al 30%** de la energía total o calorías totales.
Pero, si se quiere perder peso, será mucho mejor consumir una cantidad inferior.

CLASES DE GRASAS

Hay diferentes tipos de grasas.

- Tenemos por un lado las grasas de origen animal que se llaman saturadas,
- las monoinsaturadas
- y las grasas poliinsaturadas.

El consumo de grasas saturadas que provienen del reino animal, excepto el aceite de coco y de palma que son grasas vegetales, se ha relacionado con un aumento del colesterol sanguíneo que favorece la arterioesclerosis, con la aparición de enfermedades cardiovasculares, cáncer de mama y de intestino grueso…
Aquí tenéis una relación de **alimentos ricos en grasa saturada** con su cantidad correspondiente especificada.
Si se quiere conservar una buena salud, habrá que tomar pocas grasas animales que son todas ellas saturadas.

Por supuesto que se pueden tomar chuletones, embutidos, chorizo, morcillas…, pero no todos los días, **solo de vez en cuando**.

Muchas de estas grasas son visibles y se reconocen con facilidad como los aceites, mantequillas, margarinas, mantecas, tocino, beicon...
Pero otras muchas son **invisibles** y más difíciles de detectar porque están como **"escondidas".**
Sería el caso de la mayonesa, el queso, cierta clase de charcutería loncheada con un aspecto rosado increíble, todos los productos procesados o platos precocinados, la bollería y pastelería industriales al completo, las salsas cremosas elaboradas con nata, incluso la leche entera…
Ya hablaremos más adelante de estas grasas escondidas que están en muchos de nuestros guisos, incluso en los caseros, y cómo **se pueden desgrasar** sin que pierdan sabor ni aroma. Únicamente les vamos a eliminar las grasas saturadas que tienen y que hoy, por cómo se crían los animales, son **puro sebo** y no aportan ningún sabor, como todavía se afirma.

Las grasas monoinsaturadas se encuentran principalmente en el **aceite de oliva virgen extra,** en el aguacate y en algunos frutos secos como almendras, avellanas, nueces…
Por ello lo más sano para nuestro organismo es utilizar siempre aceite de oliva virgen, "el oro líquido" como se le ha llamado, independientemente del sabor tan fantástico que nos proporciona, tanto para **cocinar** o **freír** como **en crudo** para aliñar.

Entre las **grasas poliinsaturadas** tenemos los llamados ácidos grasos
Omega- 6, que se encuentran principalmente en semillas**, y los Omega- 3** que se encuentran mayoritariamente en los pescados azules y en los mariscos. También en los frutos secos citados anteriormente.
El efecto beneficioso de estos ácidos grasos Omega- 3 sobre el organismo está fuera de toda duda ya que disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de infartos y de algunos tipos de cáncer.

Hay que recordar que ciertas **grasas de origen vegetal** como las de **palma,** palmiste y **coco** que os acabo de citar, a pesar de su origen vegetal, se comportan en nuestro organismo como si fueran **grasas saturadas** y por tanto elevan las cifras del colesterol malo o LDL y bajan las del colesterol bueno o HDL.
El aceite de palma tiene un 50-60% de grasa saturada, tanta que es sólido a temperatura ambiente.
Los de coco y palmiste son también muy ricos en ácidos grasos saturados pero son ya líquidos.
Aunque son **grasas exóticas** que no se producen en nuestro país, se importan anualmente toneladas y la industria alimentaria las utiliza en tal profusión al ser muy baratas que se encuentran por todas partes.
Como proceden de vegetales no tienen colesterol y sus etiquetas no mienten al afirmarlo, pero pueden resultar **tan peligrosas o más** que las grasas saturadas animales.

En otros muchos productos nos hablan también, en ocasiones, **de aceites vegetales hidrogenados o parcialmente hidrogenados.**
Hidrogenar un ácido significa saturarlo y ninguna grasa saturada es buena para nuestro organismo.
Este tipo de grasa hidrogenada se produce en la manipulación industrial al transformar las grasas vegetales que acabamos de ver, y que son líquidas a temperatura ambiente, en grasas sólidas con textura parecida a la de la mantequilla.
Estas grasas, que la industria alimentaria utiliza hasta la saciedad, hacen que los productos de bollería sean más crujientes y cremosos y, por esta razón, entre otras, se utilizan muchísimo. Además, son muy baratas.
Los estudios más recientes demuestran que este tipo de **grasa hidrogenada** actúa también como si fuera grasa saturada incrementando las cifras de colesterol malo, disminuyendo las cifras del bueno y produciendo también por tanto arterioesclerosis.

Por ello, cuando en cualquier producto alimentario no especifiquen el tipo de grasa o aceite vegetal empleado, ya sea un producto de bollería industrial o de pastelería, una margarina, chocolate, galletas dulces o saladas, cereales de desayuno, panes de molde, cremas de untar, la mayoría de los aperitivos como palomitas, patatas chips, "ganchitos", chucherías, latas de conserva, mayonesas, helados... habrá que **sospechar** y pensar que se trata de este tipo de grasas.
También se encuentran en productos congelados precocinados desde croquetas y calamares, hasta las "inofensivas" patatas congeladas que han estado prefritas anteriormente en este tipo de grasas.

Con el **nuevo etiquetado del año 2014**, la industria alimentaria tiene la obligación **solamente** de declarar **la cantidad total de grasa**, y la **saturada**, y podemos comprobar que ambas cifras no coinciden en la mayoría de los productos.
El brik llamado ***Fumet de Aneto*** declara **1 g de grasa total** por cada 100 mililitros, es decir por cada 100 gramos, pero **saturadas** solo declara **0,2, gramos**, o sea que los restantes **0,8 gramos** ¿qué son?
Su ***Caldo de Navidad*** tiene **2 gramos de grasa total,** también cada 100 mililitros y **saturadas** solamente **0,50 gramos, así que el 1,5% restante ¿qué es?**
Eso sí, en letras bien grandes ponen **100% NATURAL.**
¿Por qué no contestan cuándo se les pregunta vía mail a **dos personas** con nombre y apellido?
¿Será **porque no les interesa especificar más?**
¿Por qué tanto "secretismo" y confusión?
¡Si fueran buenas… lo especificarían en letras bien grandes!

Consejo importante.
Os aconsejo pues que antes de adquirir cualquier producto alimenticio, el que sea, lo mismo que soléis fijaros en el precio, os detengáis en leer su etiqueta nutricional.

Ya sé que muchas veces son totalmente ilegibles y se necesita una lupa para poder descifrarlas, pero ¡tenéis que hacerlo!
Los Smartphones ya llevan incorporada una con la que os será más fácil leerlas.
En el momento en que seamos **todos nosotros consumidores exigentes** y dejemos de adquirir productos mal etiquetados, apenas visibles o incompletos…, la industria alimentaria dará marcha atrás y usará otras "tácticas" más decentes para vender más que es lo que, todavía y desgraciadamente hoy, solo pretende.
¡La pena es que la mayoría de los consumidores ni se preocupa de leer estas etiquetas!
Además no es demasiado asequible hacerlo ya que se pierde mucho tiempo que, desgraciadamente, hoy escasea.

UN KILO DE GRASA EQUIVALE A 7.200 CALORÍAS

Cada kilo de tejido adiposo o graso **está formado por un** 80% de grasa **y un 20% de agua.**
Como cada gramo de grasa tiene 9 calorías, un kilo de grasa tiene a su vez 9.000 calorías.
Pero por cada kilo de grasa solo tenemos 800 gramos de grasa real ya que los restantes, el 20%, es decir 200 gramos, son de agua.
Así que si multiplicamos 800 por 9 tenemos **7.200 calorías** o lo que es lo mismo **para perder un kilo de grasa debemos dejar de comer 7.200 calorías.**

Si cada día dejáramos de comer 1.000 calorías, ¡que son muchas!, en 7 días perderíamos esas 7.000 calorías que corresponden a 1 kilo de grasa y rebajaríamos el peso en 1 kilo.
En este dato se fundamentan todas las "dietas" para perder peso.
Si perdemos más de ese kilo a la semana, estaremos perdiendo además de grasa más cosas, agua por supuesto y proteínas.
Para evitar esta pérdida de proteínas, en definitiva de músculo, se necesita tiempo ya que, además, el peso que se pierde en forma de agua o proteínas se recupera luego rápidamente.
Tan solo **20 calorías de más al día** representan **7.300 calorías al año**, es decir 1 kilo de más al año y 10 kilos en 10 años.
Y estas 20 calorías están
- en ½ sobre de azúcar de 5 gramos,
- en un ¼ de cucharada de aceite,
- en un 1/3 de cucharada de mayonesa,
- en ½ rodaja de chorizo…. fijaros en qué nimiedades.

Si estamos acostumbrados a ingerir diariamente alimentos por valor de 2.500 calorías y pasamos a ingerir solamente 1.500 calorías, o 1.800 que son más llevaderas, bien distribuidas para no pasar hambre, es decir 800 calorías menos al día se pueden perder de una manera **saludable** 100 gramos al día, es decir **1 kilo en 10 días** siempre acompañando esta alimentación de ejercicio.

QUÉ ES EL COLESTEROL

El colesterol es un tipo de grasa que se ingiere al comer alimentos de origen animal, pero que también puede sintetizar el organismo humano a partir de grasas saturadas, de ahí el peligro de consumir demasiadas.
Es imprescindible en pequeña cantidad para multitud de procesos como la fabricación de hormonas, el buen funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso… por lo que no se puede eliminar totalmente de nuestra alimentación.

Pero, si se ingiere en exceso, o el organismo muchas veces por factores o desviaciones genéticos también lo produce en exceso, que es lo que se llama **colesterol genético**, sus niveles en sangre se elevan y tiende a depositarse en la pared de nuestras arterias obstruyéndolas o atascándolas produciendo lo que ya hemos visto que se llama arterioesclerosis.
La Organización Mundial de la Salud, OMS, aconseja que el **consumo diario de colesterol no sea superior a los 300 miligramos.**
Encontraréis la lista de alimentos ricos en colesterol aquí.
Pero es importante aclarar que **solamente el 25% del colesterol** que tiene nuestro organismo procede de **la alimentación**, el resto procede como hemos visto de nuestro propio organismo que es el que lo "fabrica".

CÓMO REBAJAR DE MANERA NATURAL LAS CIFRAS DE COLESTEROL, TENSIÓN ARTERIAL Y GLUCOSA

Con perder tan solo un **10% de peso** en las personas con **sobrepeso u obesidad,** y haciendo al mismo tiempo **ejercicio regular** y adaptado a la edad de cada uno, ya se consiguen mejorías en todas las cifras anteriores, tensión arterial, colesterol, azúcar… es decir lo que se conoce por **síndrome metabólico** como ya vimos.

QUÉ SON LOS MINERALES

Los minerales son nutrientes que no suministran energía al organismo pero forman parte de nuestros huesos y dientes, de enzimas y hormonas, controlan los líquidos celulares y extracelulares…
El 4% del peso de nuestro cuerpo está constituido por **60 minerales** diferentes de los cuales algunos son esenciales para la vida.

MINERALES ESENCIALES

Los minerales esenciales son:

1. **El calcio** que se encuentra en un 99% bajo la forma de **fosfato cálcico** en el tejido óseo.
   También se encuentra en el líquido extracelular y en la célula.
   Interviene en la integridad de los nervios y músculos, en la contracción cardíaca, es mediador entre enzimas y hormonas, etc.
   Se encuentra principalmente en la leche y los derivados lácteos aunque sean totalmente desnatados. De hecho la leche desnatada tiene un poquito más de calcio que la entera y lo único que le han quitado es toda su grasa.

Los alimentos ricos en calcio se encuentran aquí.

2. **El hierro** se distribuye en un 75% en la hemoglobina, 5% en la mioglobina, un 25% se deposita en el hígado y el resto forma parte también de enzimas.
   Es importante recalcar que **solo un 10% del hierro** contenido en los alimentos de origen animal, carnes rojas, vísceras, legumbres, sardinas, ostras, ciertos vegetales y frutas secas… es absorbido y metabolizado por nuestro organismo, mientras que del hierro del reino vegetal solo se absorbe **un 2 o un 8%.**
   El hierro es fundamental en el recambio de hemoglobina y a su carencia se la denomina **anemia**.
   Su absorción se refuerza con la ingesta simultánea de vitamina C.
   Por ello os he aconsejado en todos los menús que proporcionan hierro que los finalicéis con una fruta rica en esta vitamina.
   Los alimentos ricos en hierro se encuentran aquí.
3. **El fósforo**, es el segundo mineral en concentración en el organismo e interviene en la metabolización del calcio. Su función principal está relacionada con el buen funcionamiento de la glándula paratiroidea.
   El fósforo se puede encontrar en alimentos como el pescado, hígado, avena, arroz integral, soja, lácteos…
   Los alimentos ricos en fósforo se encuentran aquí.
4. **El magnesio** se encuentra en los huesos y en los líquidos intracelulares, y actúa como cofactor enzimático en la transmisión neuroquímica…
   Se encuentra principalmente en pescados, frutas secas, cereales integrales, verduras de hojas verdes, entre otros.
   Los alimentos ricos en magnesio se encuentran aquí.
5. **El yodo** es un mineral indispensable para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea y se encuentra principalmente en el pescado de mar y en las algas.
   Los alimentos ricos en yodo se encuentran aquí.
6. El zinc es también un poderoso antioxidante.
7. **El sodio y el potasio** se suelen nombrar juntos porque ambos minerales se encuentran interrelacionados en el equilibrio de los líquidos de nuestro organismo.
   El potasio se encuentra dentro de la célula y el sodio fuera y entre ellos existe un intercambio que mantiene el buen funcionamiento del cuerpo.
   Los alimentos ricos en sodio se encuentran aquí y los alimentos ricos en potasio aquí.
8. **El manganeso** participa de la activación de sistemas enzimáticos.
9. **El molibdeno** actúa como cofactor de sistemas enzimáticos...
10. **El selenio** actúa en conjunto con **la vitamina E** y ambos son antioxidantes naturales.
11. **El cobre** ayuda a la formación de hemoglobina y glóbulos rojos**.**
12. **El cromo** actúa como factor de tolerancia a la glucosa.

QUÉ SON LAS VITAMINAS

Las vitaminas son nutrientes **indispensables** para nosotros pero, al igual que los

minerales, tampoco nos aportan calorías.
Aunque se necesitan cantidades muy pequeñas, su presencia es absolutamente necesaria para la mayoría de los procesos que se realizan en nuestro organismo. Debemos tomarlas a partir de los alimentos porque nuestro organismo no es capaz de sintetizar la mayoría de ellas.
Se clasifican en dos grupos:

- las **hidrosolubles**, es decir solubles en agua, como la vitamina C, la B_1, la B_2, la B_6, la B_{12}…
- o **liposolubles**, solubles en las grasas, como la vitamina A, la D, la E y la K.

Según la mayoría de los expertos, **las vitaminas añadidas a nuestros alimentos**, así como **los minerales**, ya sean calcio, hierro, fósforo… no se asimilan igual de bien que las que contienen los alimentos al natural porque en ellos, la naturaleza, que es muy sabia, los ha distribuido de la manera y en la cantidad adecuadas.
Es un negocio más de la Industria Alimentaria ya que muchos compran estos **productos enriquecidos** creyendo que realmente son mejores.
Por ello la "vitaminomanía" que impera en Estados Unidos es una moda más, sin ningún rigor científico.
Así pues hay que cuidar **la manipulación y el cocinado** de todos nuestros alimentos, algo que en las verduras todavía no se hace, por muy paradójico que resulte, con lo que pierden todos sus minerales y vitaminas solubles en agua y las vitaminas termolábiles como la vitamina C, es decir las vitaminas sensibles al calor.

QUÉ SON LAS SUSTANCIAS ANTIOXIDANTES Y PARA QUÉ SIRVEN

En todos los organismos vivos se producen fenómenos de oxidación celular que es lo que se denomina **"estrés oxidativo"**, como por ejemplo en la respiración normal, en los procesos inmunológicos cuando se combaten catarros, en el metabolismo de los ácidos grasos, es decir en la digestión…
También nos producen oxidaciones el humo del tabaco, las radiaciones ionizantes, la luz solar, los contaminantes ambientales como el nitrógeno, el ozono…
Todas estas reacciones oxidativas producen **radicales libres** que los antioxidantes van a combatir y prevenir.

Los antioxidantes son precisamente sustancias presentes en muchos alimentos que evitan o previenen esta oxidación y posterior **producción de radicales libres** como las vitaminas A, C, E…, algunos minerales como el selenio y el zinc, los carotenos, los polifenoles, los flavonoides…

QUE NOS APORTAN LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Las bebidas alcohólicas tienen pocos elementos nutritivos pero están "llenas de energía" y proporcionan por tanto muchas calorías que se consideran **"calorías vacías"** por esta razón.
El alcohol en todas sus formas, con poca o mucha graduación, aporta **7 calorías por cada gramo**, casi tanto como las grasas (9 calorías) y casi el doble que las proteínas e hidratos de carbono (4 calorías).
Es por tanto el segundo nutriente con mayor número de calorías después de las **grasas y su consumo puede influir a la hora de adquirir kilos de más.**
¡Pero muchos lo ignoran o no quieren saberlo!

Sin embargo se ha visto que **un consumo moderado de vino tinto**, 30 gramos de alcohol diarios, es decir 2 copitas de vino bueno, puede aportar una serie de antioxidantes que, añadidos a los que nos proporcionan muchos alimentos, ayudan a evitar el daño que producen estos radicales libres.
Parece, aunque no hay plena unanimidad en ello, que este pequeño consumo de vino tinto durante las comidas disminuye la absorción de las grasas.

Pero el que no esté acostumbrado a beber, o no le guste, tampoco está obligado a hacerlo, porque el mosto, que no tiene alcohol, o las uvas y pasas tienen también estos mismos antioxidantes.

En el caso de los **franceses** habituados a tomar vino tinto en las comidas se ha comprobado que éste puede disminuir ciertas enfermedades cardiovasculares como los infartos e incrementar además las cifras de colesterol bueno, a pesar de que su dieta es rica en mantequilla, nata, quesos muy grasos...
Por ello se habla de la **"paradoja francesa**".

Pero estos efectos beneficiosos se deben **al alcohol del vino tinto** y no al de los licores u otras bebidas alcohólicas como whisky, ginebra, ron…
El vino tinto conserva los **polifenoles y flavonoides** de las uvas de donde proceden, ambos con un gran poder antioxidante.

MENÚS CON UNA BEBIDA ALCOHÓLICA AÑADIDA

Si quisierais añadir a cualquiera de los menús de este ebook una copita de vino, que sea preferiblemente tinto y bueno, **aunque al principio no os lo recomiendo.**
Debéis saber que 1 copa de **vino tinto** de 2 decilitros de capacidad, es decir 200 gramos, tiene aproximadamente **156 calorías.**
La misma cantidad de **cerveza normalita**, rubia de 5º, 2 decilitros, es decir también 200 gramos, tiene aproximadamente **64**, claro está que se toma en mayor cantidad.
Y si se trata de la misma cantidad de **cerveza sin alcohol, la 00**, **26 calorías,** bastante menos de la mitad. Si la metéis unos minutos en el congelador para que esté muy muy fría, seguro que os gustará más y no notareis tanta diferencia con

la que tiene alcohol.

QUÉ ES EL METABOLISMO BASAL

El metabolismo basal es la **cantidad de energía que necesita nuestro organismo a diario** para mantenerse con vida y cumplir con normalidad todas sus funciones, respirar, comer, dormir, hacer la digestión…, es decir para subsistir.
Son pues **las calorías que consumimos en reposo.**

Se **acelera** en la época de abundancia de alimentos y **se hace más lento** en épocas de escasez, cuando hay "hambruna", o cuando se está siguiendo una alimentación hipocalórica.
Aproximadamente y como norma general el metabolismo basal de un **hombre** necesita cada hora **1 caloría por kilo de peso y hora**, es decir en un día 24 calorías, lo que quiere decir que si pesa 70 kilos necesita 1.680 calorías diarias.
Esta persona va consumir en reposo **1.680 calorías.**
Pero, si es **mujer** necesita algo menos, **0,9 calorías por kilo de peso y hora**, es decir que si pesa también 70 kilos, en reposo va a consumir solamente **1.512 calorías.**

Actualmente los médicos pueden saber la actividad de las hormonas, del tiroides y de las demás funciones…, y hasta la cantidad de grasa que cada individuo tiene, y de su clase, si es **blanca** y por tanto dañina o **parda** y por tanto buena, sin recurrir al metabolismo basal.
Pero para cada uno de vosotros individualmente conocer, aunque sea por encima, vuestro metabolismo os va a servir para organizar los alimentos de vuestra alimentación o de vuestra manera de comer.
Hoy se habla más de **Recomendaciones Dietéticas o RD** que de **metabolismo** y cada país ha elaborado las suyas.
Estas Recomendaciones Dietéticas son un conjunto de valores de referencia que expresan las cantidades de energía y nutrientes esenciales consideradas suficientes para satisfacer las necesidades de prácticamente todos los individuos sanos de un grupo de población.
Pero hay que multiplicar en cada caso por unos factores diferentes y creo que os resultará más fácil adaptaros a unas normas generales, como las que vienen a continuación, y poder tener una idea bastante aproximada de **vuestras necesidades energéticas,** puesto que con este metabolismo basal no basta.

Hay que sumarle **el factor trabajo**, es decir las calorías o la energía que gastamos al realizar cualquier actividad por pequeña que sea.
Una persona que esté todo el día sentada frente al ordenador, por muy intenso que sea el trabajo intelectual que desarrolle, que coja el coche en el garaje de su casa, lo deje en el de la oficina y tome el ascensor para acudir a su despacho o a su domicilio no puede gastar lo mismo que otra persona que por su actividad ande mucho, suba y baje escaleras, haga mucho ejercicio, y esté todo el tiempo en movimiento.

CÓMO CALCULAR "GROSSO MODO" LAS CALORÍAS QUE CADA UNO DEBE TOMAR DIARIAMENTE

No se trata ni mucho menos de que os paséis los días con la calculadora en la mano, como ya os he comentado, algo totalmente absurdo, pero conocer someramente estos datos puede resultaros de gran utilidad independientemente de vuestro metabolismo basal.
Si queréis **saber aproximadamente las calorías que debéis consumir** para mantener un peso determinado, al que podríamos llamar **"ideal",** hay una fórmula muy sencilla que consiste:

- **Para las mujeres**, en multiplicar por 11 ese peso ideal en kilos que tenían o que quieren tener, y sumarle 1.250.
Por ejemplo si una mujer quiere mantener **60 kilos**, que es una cifra que ha tenido durante muchos años, tendría que multiplicar esa cifra por **11**,
60 x 11 = 660, y sumarle después 1.250, es decir 660 + 1250 = 1.910 calorías, es decir tendría que consumir diariamente alrededor de **1.910 calorías.**
Esto se consigue con una alimentación adecuada y con ejercicio, es decir consumiendo o quemando esas calorías ingeridas.
Ya sabéis que para mantener un peso determinado hay que "quemar" exactamente lo que se ingiere.

Si se quema menos, se tendrá que comer menos, algo nada agradable y que no gusta a nadie, o se irá cogiendo peso paulatinamente.
Y **si quema más** de lo que come, aunque cueste un pequeño esfuerzo, adelgazará.
Por ello las mujeres cuando se acercan a la menopausia, si no quieren coger algún kilo de más, algo que a muchas no les apetece en absoluto, deberán incrementar el ejercicio que hacían, o empezar a hacerlo aunque nunca lo hayan realizado. ¡Aunque no les guste!
Para algunas mujeres, solo para algunas, empieza a ser tan solo un problema estético, aunque para la mayoría no lo es y no les importa, pero si no se ataja desde el principio, terminará por ser un **problema grave de salud**, una **verdadera enfermedad**, como se está ya comprobando ya en la actualidad.

- **Para los hombres** habría que multiplicar "su peso ideal" en kilos por **16** añadiéndole después 1.350.
Es decir que si quisieran pesar 70 kilos, porque siempre los han pesado y se encuentran bien así, o porque pesan más y los quieren conseguir, tendrían que multiplicar esa cifra por 16, es decir 70 x 16 = 1.120 + 1.350 = 2.470 calorías que, aunque parezcan pocas, son muchas si se saben repartir bien a lo largo del día.

El valor calórico total varía mucho de un individuo a otro puesto que no hay dos personas iguales, y en parte, aunque solo en parte, es el responsable de que algunas personas sean flacas constitucionalmente y otras engorden con más facilidad.
Cada persona tiene distintas necesidades calóricas según su edad, sexo, talla, complexión, peso, temperamento, aplatanado o dinámico…, y grado de actividad.
Hay que recordar que **la energía ni se crea ni se destruye**, solamente se transforma, y si la que proporcionamos a nuestro organismo es mayor que la que consumimos, es decir sobra, se transformará inmediatamente en grasa.

A QUIÉN O A QUIENES BENEFICIAN LOS KILOS DE MÁS

Los kilos de más no benefician a nadie, salvo a algunos desaprensivos que siempre existirán, cada día en mayor número, que os ofrecerán dietas milagrosas, o tratamientos especiales, o hierbas, cremas y pócimas maravillosas…, o hasta "tratamientos quirúrgicos" en las que el único que adelgazará será vuestro bolsillo.
Y vuestra salud simplemente por esos hechos repetitivos se irá deteriorando y tarde o tempano os pasará factura.

Las personas, y son muchas, que confiesan abiertamente que han estado toda la vida a "dieta", y que las han probado "todas", no han "aprendido a comer" en ninguna de ellas, y en el momento en que las han dejado han recuperado, con una facilidad pasmosa, los kilos que habían perdido.
Además, está demostrado científicamente, que cuantas más veces se haya estado a "dieta", el organismo cada vez se ha ido como **"autovacunando**" y cada vez le costará más perder de nuevo los kilos que le sobran.

CALORÍAS DE LOS ALIMENTOS EMPLEADOS EN ESTAS RECETAS

Quiero aclararos que existen muchas tablas del contenido calórico de los alimentos, todas ellas diferentes y que, dependiendo de la que consultéis, encontraréis pequeñas variaciones entre unas y otras, pero sin ser demasiado significativas.
Las que yo he utilizado en este ebook son las elaboradas por Olga Moreiras, Ángeles Carvajal, Luisa Cabrera y Carmen Cuadrado del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Porción comestible en gramos por 100 gramos de producto	Calorías por 100 gramos de producto	Calorías por 100 gramos de producto
Abadejo		56
Aceite de cualquier tipo		190
Aceitunas negras		290
Aceitunas verdes		180
Acelgas		28
Aguacate		138
Ajo		176
Alcachofa		38
Alcaparras		126
Almejas o chirlas		45
Almendra		576
Anchoas en aceite		190
Apio		62
Arenque ahumado		224
Arroz		360
Atún		290
Atún y bonito en aceite		286
Bacaladilla		76
Bacalao salado		140
Bechamel		128
Berenjena		25
Besugo		86
Bonito		198
Bróculi		27
Caballa		160
Calabacín		72
Calabaza		72
Calamar y similar		82
Callos		180
Carne de vacuno muy magra		130
Carne magra de cerdo		166
Cebolla y cebolleta		25
Cebollitas en vinagre		136
Codorniz y perdiz		176
Coles de Bruselas		26
Coles y repollo		29
Coliflor		22
Conejo		165
Champiñón y setas		26
Chistorra		384
Chorizo		384
Chuletas de cerdo		322
Dátiles		280
Dorada		55

Emperador		100
Endivias		11
Espárragos		65
Espinacas		88
Gambas y langostinos		97
Garbanzos		320
Grelos		31
Guisantes		78
Guisantes congelados		102
Gulas		100
Habas		50
Harina de trigo		360
Higaditos de pollo		100
Hígado		120
Huevas frescas		100
Huevos		150
Jamón serrano magro		100
Judías blancas o pintas		280
Judías verdes		90
Leche concentrada o evaporada		150
Leche desnatada		100
Leche entera		100
Leche semi desnatada		100
Lechuga y escarola		60
Lengua		195
Lenguado y gallo		85
Lentejas		300
Lombarda		30
Lubina		87
Maíz cocido desgranado		150
Maicena		360
Mantequilla		700
Mayonesa		700
Mejillones		87
Melón		30
Merluza y mero		90
Morcilla		420
Mostaza		250
Nabos		25
Nata líquida entera 35% materia grasa		400
Níscalos		30
Nueces sin cáscara		602
Palometa		120
Pan blanco		250
Pan de molde		260
Pasas		250
Pasta		370

Patata		70
Patatas chips		500
Patatas fritas		450
Pavo		107
Pepinillos en vinagre		100
Pepino		12
Pescadilla		78
Pez espada o emperador		100
Pierna de cordero		240
Pimientos		89
Pimientos morrones de lata		120
Pimientos del piquillo		100
Piñones sin cáscara		520
Pollo en filetes		102
Pollo entero		167
Puerro		26
Pulpo		57
Puré de patata		308
Queso azul		396
Queso de bola		305
Queso emmenthal y gruyere		400
Queso manchego curado		426
Queso manchego fresco		395
Queso roquefort		396
Rape		90
Remolacha		22
Riñones		109
Rodaballo		102
Salmón		182
Sardinas		165
Sepia		80
Solomillo de ternera		106
Tocino		670
Tomate		98
Trucha		90
Uvas blancas		90
Uvas negras		90
Yema de huevo		368
Yogur entero		100
Yogur desnatado		100
Zanahoria		83

Otros alimentos curiosos:

Calorías por 100 gramos de producto	Alimento
Cacahuetes	581
Cacao en polvo azucarado	364
Cerveza normal	32
Cerveza sin alcohol	13
Chocolate	518
Chocolate con leche	535
Churros	348
Palomitas	534
Refrescos, gaseosas, colas	39
Vino de mesa	78
Whisky, ginebra, ron…	232

CALORÍAS DE LAS FRUTAS FRESCAS MÁS CONSUMIDAS EN NUESTRO PAÍS Y DE ALGUNAS EXÓTICAS

Porción comestible en gramos de producto	Calorías por 100 gramos de porción comestible	Alimento por 100 gramos de producto
Aguacate		136
Albaricoque		92
Caquis		66
Carambola		24
Cerezas y guindas		57
Ciruelas		45
Chirimoyas		80
Coco		300
Dátil fresco		165
Dátil seco		270
Frambuesa, fresa y fresón		95
Fruta de la pasión		69
Granada		78
Grosellas		30
Higo chumbo		36
Higos y brevas		85
Higos secos		200
Kiwi		42
Kumquat		66
Lichi o litchi		71
Mandarina		37
Mango		64
Manzana		46
Melocotón		38
Melón		25
Membrillo		127
Moras		36
Naranja		35
Nectarina		56
Nísperos		62
Papaya		27
Pera		48
Piña		57
Plátano		86
Pomelo		33
Sandía		52
Uvas blancas		60
Uvas negras		60

FRUTAS RICAS EN VITAMINA C

Frutas	Miligramos por 100 gramos de porción comestible
Kiwi	94
Frambuesa, fresa y fresón	60
Papaya	82
Naranja	50
Mandarina	35
Melón	25
Piña	20
Chirimoyas	18
Aguacate	17
Membrillo	13
Manzana	10
Plátano	10
Cerezas y guindas	8
Melocotón	8
Albaricoque	7
Sandía	5
Uvas blancas	4
Uvas negras	4
Ciruelas	3
Pera	3
Higos y brevas	2
Nísperos	2

TABLAS DE ALIMENTOS ESPAÑOLES

Las Tablas de alimentos españoles que vienen a continuación son *de José Mataix Verdú, Mariano Mañas Almendros, Juan Llopis González y Emilio Martínez de Victoria Muñoz.*

ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO FÓLICO

Micrograms de ácido fólico por 100 gramos de porción comestible	Alimento
Hígado de pollo	590
Endibias y escarolas	330
Cereales, copos de maíz	250
Hígado de ternera	240
Hígado de cordero	220
Berros	214
Nueces sin cáscara	200
Cereales integrales	190
Garbanzos	180
Perejil	170
Queso Brie	150
Aguacates	146
Castañas	141
Acelgas	140
Espinacas congeladas	140
Puerros	127
Avellanas sin cáscara	110
Grelos y coles de Bruselas	110
Hígado de cerdo	110
Cacahuetes sin cáscara	110
Almendras sin cáscara	96
Remolacha	90
Coles y repollo	90
Brócoli cocido	82
Riñones	77
Requesón y cuajada	50

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

Miligramos de calcio por 100 gramos de porción comestible	
Queso Parmesano	1350
Leche de vaca desnatada en polvo	1300
Queso manchego curado	1200
Queso Emmenthal	1080
Leche de vaca en polvo	976
Queso Gruyere	850
Queso manchego semi curado	835
Queso de bola	760
Queso Cabrales	700
Queso Roquefort	600
Queso gallego	560
Queso azul	526
Queso manchego fresco	470
Sardinas en aceite	400
Sardinas en salsa de tomate	390
Leche condensada	284
Yema de huevo desecada	282
Almendras	254
Avellanas	192
Yogur	180
Yogur desnatado	143
Garbanzos	145
Acelgas	113
Judías blancas, pintas	128
Almejas	128
Pulpo	126
Espinacas	90
Aceitunas	63

ALIMENTOS RICOS EN COLESTEROL

Alimento	Miligramos de colesterol por 100 gramos de porción comestible
Sesos en general	2430
Sesos de ternera	2000
Yema de huevo	1480
Huevos	500
Huevas frescas de pescado	500
Caviar	440
Riñones	400
Hígado de cerdo	360
Caviar sintético	310
Hígado de cordero, pollo o ternera	300
Mayonesa comercial	260
Foie gras y patés	255
Bollería industrial	253
Mantequilla media sal y sin sal	250
Mollejas	250
Mantequilla	230
Calamares y similares	222
Lengua en general	180
Croissants	187
Magdalenas	187
Corazón de pollo	170
Cigalas	150
Gambas, langostinos, langosta en su cabeza	150
Lengua de ternera	140
Nata	140
Sardinas	100
Mejillones	100

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA ALIMENTICIA

Miligramos de fibra por 100 gramos de porción comestible	Alimento
Cereales integrales	27
Judías blancas y pintas	25,4
Coco desecado	23,5
Higos secos	18,5
Ciruelas secas	16,1
Lichis	16
Garbanzos	15
Almendras sin cáscara	14,3
Germen de trigo	14
Coco fresco	13,6
Pan de centeno	13
Lentejas	11,7
Níspero	10,2
Avellanas sin cáscara	10
Harina integral	10
Moras	9
Dátiles	8,7
Pan integral	8,5
Guisantes congelados	7,8
Pasas	6,8
Membrillos	6,4
Espinacas	6,3
Acelgas	5,6
Nueces	5,2
Aceitunas	4,4
Habas	4,2
Plátanos	3,4
Coles y repollo	3,3

ALIMENTOS RICOS EN FÓSFORO

Miligramos de fósforo por 100 gramos de porción comestible	Alimento
Queso parmesano	990
Leche de vaca desnatada en polvo	950
Bacalao seco	891
Queso Emmenthal	810
Leche de vaca en polvo	740
Pepitas de girasol	608
Queso de Burgos	600
Queso Gruyere	600
Yema de huevo	550
Queso de bola	520
Nueces sin cáscara	510
Pistachos	500
Almendras sin cáscara	470
Sardinas en aceite	468
Queso Roquefort	431
Arenques ahumados	428
Lentejas	400
Piñones	400
Judías blancas y pintas	400
Riñones	395
Hígado de cordero	360
Arroz integral	300
Gambas	300
Hígado de pollo	240
Leche de vaca	228
Conejo y liebre	220
Almejas y chirlas	204
Champiñón y setas	115

ALIMENTOS RICOS EN GRASA SATURADA

Alimento	Miligramos de grasa saturada por 100 gramos de porción comestible
Mantequilla sin sal	52,6
Coco desecado	52,3
Mantequilla	50,1
Mantequilla media sal (3%)	49
Manteca de cerdo	41,9
Beicon	31,3
Coco fresco	30,9
Tocino de cerdo	29,2
Nata	28,7
Margarina	26,2
Chicharrones	25,8
Queso Roquefort	21,8
Queso Cheddar	21,3
Chocolate con leche	21,2
Queso Emmenthal	20,2
Yema de huevo desecada	20
Foie gras	19,9
Nata dulce montada	19,9
Queso Emmenthal	19,86
Queso blanco fresco	19,8
Queso de Cabrales	19,7
Queso gruyere	18,03
Chocolate sin leche	17,87
Queso manchego	17,1
Queso Parmesano	15,78
Queso Camembert	15,08
Queso de bola	14,93
Butifarra cocida	12,6
Chuletas de cerdo	11,45
Salchicha fresca	10,9
Pierna de cordero	9,43

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

Alimento	Miligramos de hidratos de carbono en 100 gramos de porción comestible
Azúcar	99,5
Chicles con azúcar	95,2
Caramelos	94
Cereales	89,7
Arroz inflado	89,7
Copos de maíz tostados y azucarados	85,9
Tapioca	82
Pastas alimenticias	82
Harina de trigo	80
Pasteles	79,1
Donuts, croissants	79,1
Miel	78
Arroz	77
Arroz integral	77
Sémola de trigo	76,5
Harina de maíz	76
Galletas saladas	75,8
Uvas pasas	75
Pan tostado	75
Galletas tipo María	74
Harina integral	71
Mermeladas	70
Pastas al huevo	69,9
Pasas	66
Carne de membrillo	57
Garbanzos	55
Lentejas	54
Judías blancas y pintas	52,5

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

Miligramos de hierro por 100 gramos de porción comestible	
Sangre	52
Almejas, chirlas, berberechos y similares	24
Morcilla	14
Yema de huevo desecada	13,8
Hígado de cerdo	13
Cereales integrales	12
Perejil	11
Caracoles	10,6
Hígado de cordero	10
Germen de trigo	8,1
Yema de huevo	8
Hígado de pollo	7,9
Codorniz y perdiz	7,7
Pistachos	7,3
Lentejas	7,1
Caballo	7
Garbanzos, judías blancas, pintas	6,7
Ostras	6,5
Pepitas de girasol	6,4
Corazón de cordero	6,1
Almendras	4,2
Espinacas	4
Avellanas	4

ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO

Alimento	Miligramos de magnesio por 100 gramos de porción comestible
Pipas de girasol	387
Almendras y avellanas sin cáscara	258
Caracoles	250
Germen de trigo	250
Soja en grano	240
Longaniza	200
Longaniza	200
Cacahuete sin cáscara	174
Garbanzos, judías blancas y pintas	160
Pistachos	158
Harina de trigo	140
Cacao azucarado en polvo	140
Nueces sin cáscara	140
Calamares y similares	139
Piñones sin cáscara	132
Turrones y mazapanes	129
Leche de vaca desnatada en polvo	117
Chocolate amargo sin azúcar	107
Chocolate	100
Percebes	94
Pan integral	91

ALIMENTOS RICOS EN POTASIO

Miligramos de potasio por 100 gramos de porción comestible	Alimento
Pepitas de girasol	6400
Soja en grano	1700
Leche de vaca desnatada en polvo	1650
Leche de vaca en polvo	1270
Judías blancas o pintas	1160
Pistachos	1020
Higos secos	983
Almendras sin cáscara	860
Germen de trigo	837
Ciruelas secas	820
Perejil	800
Garbanzos	800
Dátiles	750
Lentejas	740
Nueces sin cáscara	690
Cacahuetes sin cáscara	680
Uvas pasas	630
Piñones sin cáscara	600
Ketchup	590
Patatas	570
Acelgas	550
Ajo	520
Aguacate	400
Plátanos	350

ALIMENTOS RICOS EN SODIO

Miligramos de sodio por 100 gramos de porción comestible	Alimento
Bacalao seco	8100
Anchoas de lata	3700
Aceitunas negras	3288
Bacalao salado remojado	3120
Aceitunas verdes	2100
Arenques y sardinas en salmuera	1880
Salami	1800
Queso roquefort	1600
Caviar sintético = huevos de lumpus	1500
Lomo embuchado	1470
Panceta de cerdo	1470
Queso azul	1450
Queso Camembert	1410
Queso de Burgos	1200
Pescados Ahumados	1170
Ketchup	1120
Jamón serrano	1110
Salchichón, morcilla, salchichas frescas	1060
Queso de bola	980
Jamón cocido	970
Atún, bonito, caballa en escabeche	880
Pan integral	540
Ostras	510
Pan blanco	480
Leche en polvo	440
Alcachofas	430
Calamares y similares	425

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A

Alimento	Microgramos de vitamina A por 100 gramos de porción comestible
Hígado de ternera	10.000
Zanahorias	8.300
Endibias y escarolas	1.100
Anguila y angulas	1.000
Grelos y nabizas	1.000
Yema de huevo	1.000
Mantequilla	902
Margarina	900
Mantequilla sin sal	708
Mantequilla media sal (3%)	700
Boniato y batata	667
Caviar	560
Zanahoria cocida	530
Zumo de tomate	530
Congrio	500
Pez espada	500
Nata	500
Queso gallego	420
Natillas y flan	420
Queso roquefort	355
Queso manchego curado	357
Queso parmesano	343
Acelgas	338
Leche en polvo	339
Almejas, chirlas, berberechos	250
Albaricoques	250
Melón	223
Melocotón	105

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B_{12}

Alimento	Microgramos de vitamina B_{12} por 100 gramos de porción comestible
Hígado de ternera	100
Hígado de cordero	84
Hígado de pollo	56
Riñones de ternera	55
Limas	43,5
Lichis	39,2
Riñones	31
Sardinas frescas	28
Sardinas en aceite	28
Sardinas en escabeche	26
Hígado de cerdo	25
Ostras	16,5
Lengua	16
Corazón de ternera	11
Sardinas en salsa de tomate	10,3
Mejillones	10,2
Caballa y palometa	10
Jurel	10
Conejo y liebre	10
Corazón de buey	9,9
Arenques y sardinas en salmuera	9
Pescados ahumados	9

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C

Miligramos de vitamina C por 100 gr	Alimento
Pimientos de todos los colores	225
Coles y repollo	200
Perejil	200
Coles de Bruselas	100
Kiwi	94
Berros	87
Zumo de pomelo	84,3
Papaya	82
Coliflor	67
Fresa y fresón	60
Brócoli cocido	53
Zumo de limón	53
Mostaza	52,5
Espinacas	52
Naranjas	50
Calabaza	47
Cebolla tierna	40
Grelos y nabizas	40
Zumo de naranja	40
Espinacas congeladas	38
Mandarina	35
Nabos	31
Tomate	26
Melón	25
Habas	24
Judías verdes	24

Miligramos de porción comestible

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

Alimento	Microgramos de vitamina D por 100 gramos de porción comestible
Anguila y angulas	110
Arenques secos	40
Jurel	36
Atún, bonito y caballa frescos y en aceite	25
Atún al natural	25
Arenques ahumados	23,5
Arenques	22,5
Congrio	22
Arenques y sardinas en salazón	17
Atún, bonito y caballa en escabeches	20
Bonito	20
Salmón ahumado	20
Langostinos	18
Caballa y palometa	16
Jurel y chicharro	16
Anchoas en lata	14
Mostaza	10
Sardinas en salsa de tomate	9,8
Boquerones y chanquetes	8
Sardina	8
Margarina	8
Perejil	7
Sardinas en aceite y en escabeche	7
Yema de huevo	6
Caviar	5,8
Bacalao seco	5
Hígado de cerdo	2,2

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA E

Alimento	Microgramos de vitamina E por 100 gramos de porción comestible
Aceite de germen de trigo	215
Pepitas de girasol	49
Aceite de girasol	48,7
Avellanas sin cáscara	32
Almendras sin cáscara	20
Aceite de cacahuete	17,2
Soja en grano	12
Germen de trigo	11,7
Aceite de maíz	11,2
Palomitas de maíz	11
Aceite de soja	10,1
Turrones y mazapanes	9,1
Cacahuetes sin cáscara	8,5
Margarina	8
Atún y bonito en aceite	6,3
Patatas fritas	6,1
Anguila	5,6
Aceite de oliva	5,1
Mayonesa con aceite de oliva	4,9
Aguacate	3,2
Espárragos	2,5
Tomate	1,2
Mejillones	1

ALIMENTOS RICOS EN YODO

Miligramos de yodo por 100 gramos de porción comestible	
Múgol	0,33
Leche de vaca desnatada en polvo	0,33
Leche de vaca en polvo	0,24
Leche concentrada	0,18
Leche condensada	0,16
Arenques ahumados	0,1
Arenques y sardinas en salazón	0,1
Ajo	0,094
Gambas y langostinos	0,09
Leche de vaca entera y desnatada	0,09
Bacalao salado	0,06
Mero	0,052
Cangrejos y nécoras	0,04
Nueces sin cáscara	0,04
Remolacha	0,04
Langosta y bogavante	0,037
Acelgas	0,035
Mejillones frescos y en conserva	0,035
Salmón	0,034
Judías verdes	0,032
Abadejo y bacaladilla	0,03
Corazón de buey	0,03
Cigalas	0,03
Piña	0,03
Lenguado	0,029
Cebolla y cebolleta tierna	0,02
Huevos	0,02
Moras	0,02
Nabos	0,02
Salmón ahumado	0,02
Champiñones y setas	0,018

QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA Y EN QUÉ CONSISTE

El prototipo de una alimentación sana y variada era la **dieta mediterránea**, es decir la que se consumía en muchos de los países mediterráneos en los años 50 y 60, España incluida, aunque últimamente se haya abandonado bastante, sobre todo por parte de niños y jóvenes.
Como es la más sana, ahora se ha puesto muy de "moda" y todos la aconsejan.
Los ingredientes fundamentales de la misma son:

- El aceite de oliva como principal fuente de grasa.
- Abundantes verduras, frutas y legumbres.
- Cereales, fundamentalmente pan, ya que los cereales del desayuno entonces casi ni existían.
- Pescado más que carne cuya cantidad era mínima.
- Consumo moderado de vino, sobre todo tinto.
- Frutos secos, hoy no más de **20 gramos diarios**.

En esta **alimentación mediterránea clásica** o **dieta mediterránea,** que es como normalmente se la denomina ya no aparecen productos que hoy se consumen en abundancia como salchichas, patés, hamburguesas, embutidos laminados de todo tipo, no solo los clásicos de toda la vida como chorizo, salchichón…, sino jamón y pechuga de pavo, jamón de York, aperitivos, chucherías dulces y saladas y un surtido casi infinito de pastas, pastelitos y bollería industrial cargada de grasa, refrescos con muchas calorías y toda la gama de productos precocinados… como las pizzas industriales.

Se la recomendaba y recomienda como **cardiosaludable** precisamente por los efectos tan beneficiosos que tiene para nuestro organismo el aceite de oliva.
Hoy sin embargo habría que modificarla ligeramente, sobre todo en cantidades, porque las necesidades energéticas de todos nosotros no son las mismas que hace años.
Ya lo comprobaréis más adelante en **MyPla**te.

CULTO ACTUAL AL ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva es **el rey de la mesa** y de la alimentación mediterránea y sus magníficas propiedades son incuestionables.
Por ello se le denomina **"oro líquido**" siempre que hablemos del **aceite de oliva virgen,** ya que desgraciadamente el que todavía se consume más es el

denominado **"aceite de oliva"**, sin el adjetivo de **"virgen",** y aunque procede efectivamente de las aceitunas es un **aceite refinado**, que en dicho proceso de refinamiento ha perdido todas sus magníficas propiedades.
Y hay una gran confusión todavía por parte de los consumidores entre uno y otro.
Pero, ¡¡cuidado!! **todos los aceites**, incluso los de semillas y los llamados "aceites vegetales", como son los de coco o palma… tienen las mismas calorías, 90 por cada cucharada de 10 g de peso.

Su grasa monoinsaturada, **el ácido oleico**, tiene efectos beneficiosos sobre nuestro organismo ya que además de disminuir los niveles de colesterol total y del colesterol LDL, que es el perjudicial, eleva los niveles del colesterol bueno, el HDL.
También posee una buena cantidad de **vitamina E**, potente antioxidante que evita la oxidación del colesterol malo.
Puede disminuir hasta un **35%** el riesgo de padecer cáncer de mama, también el de colon… y muchos más.

Pero en los últimos años se ha puesto de "moda" y su consumo se ha incrementado desorbitadamente y ello supone un aporte calórico importante.
Y la presentación de infinidad de aceites de **oliva virgen, y virgen extra** se ha convertido en **un gran negocio.**
¡Para muchos un plato elaborado con aceite de oliva será muy sano y muy mediterráneo… aunque esté encharcado en aceite por todas partes!
Y tampoco es eso, porque puede contribuir a la **obesidad** que, como ya sabemos, es una verdadera enfermedad.

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra es buena en el desayuno, con pan, con pan y tomate, con pan, tomate y jamón… y hasta en ayunas para evitar el estreñimiento.
De hecho un bebé puede corregirlo si se le añade en el yogur una cucharada de este magnífico aceite, mezclándosela bien.

Pero si en una alimentación sana y equilibrada hasta la Organización Mundial de la Salud, OMS, recomienda un consumo diario de **3 a 4 cucharadas diarias como máximo de aceite en total,** crudo o cocinado, ya me contareis lo que hacemos si un solo plato de los varios que vamos a tomar a lo largo del día lleva él solito esa cantidad o una mayor.

Si en lugar de 4 cucharadas totales de aceite al día, para guisar y aliñar, que cubren todas nuestras necesidades, y son 40 gramos, se toman tan solo el doble, es decir **8,** como cada cucharada de 10 gramos tiene 90 calorías, tendremos un exceso de energía de **360 calorías diarias**, al mes **10.800** y al año **131.400** calorías que, divididas por 7.200, como ya hemos visto, nos da ni más ni menos que **18 kilos de peso de más al año, c**ifra escalofriante**.**
¡¡Y solo nos hemos "pasado" con el aceite!!

Aunque este consumo excesivo de aceite hace años no existía, y por ello no

había personas sanas con kilos de más, si hubiera aparecido, se habría subsanado rápidamente porque la vida era muy activa, no había tele ni dispositivos electrónicos, pero ahora se va acumulando y de ahí la aparición cada vez más frecuente de personas obesas que siguen ganando peso sin comprender por qué.

Por tanto hay que aprender a cocinar con muy poca cantidad de grasa, únicamente **la necesaria**, algo que hasta ahora ni se ha hecho ni se ha dicho, ni se hace, pero que yo llevo repitiendo hasta la saciedad desde que empecé a impartir clases de cocina en los años 80.

Una familia de 5 personas que haga todas las comidas en casa, si sigue estas recomendaciones de la OMS, no debería consumir más de 5 litros de aceite al mes, **1 litro por persona,** es decir 1.000 gramos que multiplicado por 9 calorías, representaría **9.000 calorías al mes, 300 calorías diarias**.
Por ello os recuerdo que **es mejor guisar para 4 personas, o hacer 4 raciones a la vez** aunque no se consuman ese día, porque la cantidad de grasa que se necesita, en general, es casi la misma para cocinar una cantidad pequeña que una grande.
La energía gastada es ligeramente superior, y el ahorro de tiempo y la productividad son considerables.

PRODUCTOS LIGHT, EN QUÉ CONSISTEN

El calificativo de **producto ligero o light** solo se puede admitir en productos alimenticios cuyo valor energético sea al menos **un 30% inferior** al del producto entero o completo.
Tienen por tanto menos calorías pero siguen suministrándonos bastante energía que habrá que tener en cuenta.
Para justificar este calificativo suelen estar cargados de **agua** y de **aditivos.**
Son más caros, y los grandes especialistas en nutrición prefieren, si hace falta restringir el número de calorías, y que se tomen los **productos nat**urales en menor cantidad.
Hoy se incluyen bajo este calificativo “light” productos no solo bajos en calorías, sino bajos en grasa, sin azúcar, sin alcohol, sin cafeína, sin sal, con menos nicotina…

En Estados Unidos, paraíso de los productos light, y en contraposición donde existe mayor número de personas con **obesidad mórbida** me encontré hace años con un frasco de “peanuts”, cacahuetes con miel y ligeramente salados, en el que ponía “light”, y ¡cómo van a ser ligeros si tienen ni más ni menos que 626 calorías y 49 gramos de grasa cada 100 gramos, lo mismo que una comida o cena completa!
Fijaros hasta dónde llega este mundo absurdo, que ya existen **productos light para perros**, que están gordos por la misma razón que sus dueños, porque comen más de lo que necesitan.

¿LOS PRODUCTOS LIGHT SIRVEN PARA ADELGAZAR?

Son infinidad los que piensan todavía que cualquier producto por el mero hecho de denominarse **Light** no va a engordar porque no tiene calorías, y nada más lejos de la realidad.
Estos productos bajos en calorías solo tienen unas cuantas calorías menos, exactamente un 30% menos, y sin embargo son más caros, tienen normalmente menos sabor, y para evitar que éste se altere, lo mismo que su color o textura se les añade cantidad de aditivos, entre ellos muchos conservantes ya que al tener más agua se estropean más de prisa…
Comprobarlo vosotros mismos leyéndoos simplemente las etiquetas.

Otras personas creen que los **productos light adelgazan de por sí**, cosa que tampoco es cierta en absoluto, y por ello se consumen abundantemente, aunque se ha comprobado que son totalmente inútiles para combatir el sobrepeso y la obesidad ya que lo importante es "aprender a comer" y realizar regularmente ejercicio.
Antes que utilizar estos productos "bajos en calorías" es preferible, y además muy recomendable, **"comer de todo" pero con inteligencia**, como decía nuestro ilustre profesor Grande Cobián, disfrutando de una dieta tan equilibrada y variada como la nuestra, la mediterránea y realizando regularmente ejercicio, algo tan sencillo como andar unos 3 kilómetros diarios a un paso ligerito para sudar y que sea un "ejercicio aeróbico".

Pasear o ver escaparates, que es lo que muchos hacen, sirve para poco.
Lo demás supone gastar dinero, poner en peligro muchas veces nuestra salud, y obtener pocos resultados, en resumen ¡una tomadura de pelo!
Las alergias que están creciendo vertiginosamente en todo el mundo, y no solo en nuestro país, se están achacando en parte a este abuso de **productos alimenticios industrializados** cargados de saborizantes, espesantes, antioxidantes, emulgentes, colorantes, modificadores del pH… todos ellos autorizados por la UE, pero que no dejan de ser sustancias extrañas para nuestro organismo.

En mi opinión, y en la de muchos profesionales, es preferible, por ejemplo, servirse una pequeña cantidad de **mayonesa casera**, paladeándola y disfrutándola, que una mayor "light" que puede llegar a tener tantas o más calorías que la natural, dependiendo de la ración que cada uno se sirva.
La mayoría de las **mayonesas light** llevan **aceite vegetal** sin especificar, que tiene las mismas calorías que el de oliva, y espesantes para contrarrestar la menor presencia de grasa y su sabor es totalmente diferente, aunque el que esté acostumbrado no lo notará y hasta le gustará.
También las hay elaboradas con aceite de oliva…, pero no tienen nada que ver con las caseras, y si se saben conservar pueden durar, y de hecho duran varios días en la nevera siempre que su temperatura esté entre 2º y 3º y se hayan guardado en un recipiente hermético sin nada de aire.

En casa también se puede elaborar una mayonesa con una textura menos espesa, utilizando un aceite de oliva virgen extra con mucho sabor, aclarándola con un poco de agua y añadiéndole la clara batida a punto de nieve.
Todo esto la aligerará ya que ¡las "burbujitas" de aire de las claras… no tienen calorías pero abultan!
Y seguirá siendo y sabiendo a **mayonesa casera riquísima.**

El chocolate que se anuncia **apto para diabéticos**, en el que se ha sustituido la sacarosa por fructosa, tiene casi el mismo número de calorías que el chocolate normal y sin embargo **mucha más grasa**, pasa de unos 34 gramos por cada 100 gramos a 55 gramos, por lo que no es nada recomendable pues estos enfermos no solo deben controlar su ingesta de azúcar sino también la de grasa.
Etiquetar un alimento como **Light, bio, enriquecido, bajo en sal, sin colesterol**… no deja de ser una **estrategia comercial**… porque están de moda y "venden" muchísimo.
A veces pueden tener realmente menos calorías, pero otras no, por ello hay que leerse siempre la información nutricional.

Los productos Light no sirven nunca para adelgazar, y hay cantidad de estudios científicos que así lo demuestran.

LOS REFRESCOS O BEBIDAS LIGHT TOMADOS CON REGULARIDAD PUEDEN CONTRIBUIR AL SOBREPESO

Las **bebidas o refrescos Light** no llevan nada de azúcar que se sustituye por un edulcorante potente o una mezcla de ellos, y aunque desde el punto de vista calórico son totalmente inofensivos presentan sin embargo 5 grandes inconvenientes:

1. Aunque no hay suficientes estudios concluyentes parece ser que las personas que se han acostumbrado a tomar diariamente varias bebidas de esta clase light, si quieren perder kilos, o por lo menos no seguir engordando, deberían **"desintoxicarse"** o **"desengancharse"** poco a poco para consumirlas solo de vez en cuando, cuando realmente tengan sed, y no tomarlas sin ton ni son, simplemente porque el organismo las reclama.
   Sin embargo ¡cuántos jóvenes hoy día no pueden vivir sin tomar 1, 2 o más refrescos de éstos diarios!

2. A pesar de no tener calorías muchos endocrinos aconsejan eliminarlas de sus dietas de adelgazamiento porque los pacientes no solo con diabetes, sino con obesidad o síndrome metabólico… **deben olvidarse poco a poco de los sabores dulces,** tomándolos solamente de tarde en tarde.
   Siguen contribuyendo a la **apetencia por el sabor dulce**, aunque no sea azúcar. **El organismo pide "dulce".**
   Se ha visto que las mujeres que beben regularmente refrescos o zumos Light, y por tanto sin calorías, engordan más que las que no las toman.

3. Estas bebidas **consumidas antes de las comidas** hacen que el organismo, sin tener hambre, sienta **atracción** por los alimentos que precisamente no debe comer, como los ricos en grasa normalmente muy salados, las patatas chips, las patatas fritas de las hamburgueserías, los snacks, las "chucherías" saladas… o por los dulces como los bollos o pastas de origen industrial… también con mucha grasa.
   Sin embargo reducen la apetencia de alimentos menos calóricos y más sanos como las verduras, las frutas y los hidratos de carbono menos grasientos.

4. **Si se consumen durante la comid**a, algo impensable hace unos años en los que se comía con vino, cerveza, cava en determinadas ocasiones, o simplemente con agua, **lo más sano**…, parece ser que estimularían un poco la secreción de insulina por parte del páncreas, a pesar de no llevar azúcar, lo que favorecería el almacenamiento de los alimentos tomados conjuntamente y por tanto contribuirían al aumento de peso.

5. Pero si se toman **en pequeña cantidad** y **precisamente después de las comidas,** la digestión de todo lo que se ha comido previamente, si ha sido sano y equilibrado, ralentizan la digestión de los mismos, es decir su absorción, y no les afectaría.
   Pero solo habría que tomarlas muy de vez en cuando.

6. En cuanto a dar alimentos light sin azúcar a los niños, parece que también **perturbarían su cerebro** que asociaría este sabor dulce con el de un hidrato de carbono de absorción rápida dulce, es decir con azúcar y por tanto con calorías.

¿UN POLLO ENTERO ES HOY UN ALIMENTO SALUDABLE?

Aquí también más de uno se puede sentir terriblemente dolido u **horrorizado.**
¿Cómo es que un pollo, típica carne blanca, con muy buena cantidad de proteína, puede dejar de ser saludable, si desde años se ha considerado el prototipo de serlo y aparece en todas las "dietas" que os han aconsejado a lo largo de la vida?
Fijaros bien que hablo de "**pollo entero"**, y que en esas famosas y odiosas "dietas" siempre os especifican "pechuga de pollo o de pavo", exclusivamente.
Y aun así, dependiendo del tamaño del animal, puede ser necesario quitarle a un filete de pechuga un filito de grasa blanca, que es únicamente grasa saturada, puro sebo.

El pollo, cuando dejó de ser un plato de ricos y pasó a todos los hogares, primero los domingos y más tarde con más frecuencia porque su precio era muy asequible, era pollo, pollo, y hoy es algo yo diría casi "sintético", sin ningún sabor y lleno de grasa, no solo si lo abrís en canal y veis sus entrañas, sino también si observáis los cuartos o contra muslos.

El pollo para engorde, que es el que se comercializa hoy más abundantemente, es un animal que está genéticamente preparado para crecer rápidamente y

engordar lo más rápido posible, en menos de 2 meses, a veces en 48 días o menos.
Su alimentación está compuesta básicamente por cereales, maíz, algo de soja y algunos complementos como harinas de carne, para cubrir la fracción proteica de la dieta.
España es el tercer país de la UE en producción de carne de pollo, y es la segunda carne más consumida en nuestro país, sólo por detrás de la carne de cerdo, y la primera si se considera el consumo en fresco.
En lo que respecta a la producción, durante 2013 fue de 1.369.628 toneladas de carne.
Un pollo ecológico debe tener 81 días de vida, por lo menos, pero por el pienso que toma, sigue teniendo demasiada grasa.

Debido a ese **engorde totalmente anti natural y forzoso**, y a que solo se dedican a cebarlos, su carne además de no saber a nada, algo que se arregla cocinándole con "gracia", está llena de grasa saturada por todas partes, tanto en los contra muslos o cuartos, como en su interior, entre las entrañas.
Si se cocina asado, que es como está más rico, aunque solo se le pinte ligeramente por fuera con unas gotas de aceite y una brocha de silicona, algo que realmente no hace ni falta, cuando se termina de hacer está dorado y con un aspecto riquísimo.
Los médicos, entonces, recomiendan que se les retire la piel, que es lo más rico, pero que es la zona dónde se acumula más colesterol, y que no se "moje" pan en la salsa que han soltado, también riquísima.

¿Quién realiza esta medida?
Nadie en absoluto.
¿Habéis visto alguna vez este pollo asado presentado sin su piel dorada y crujiente?

Así que nuestro humilde y riquísimo **pollo entero asado**, con un precio tan asequible, se ha convertido en un plato que hay que tomar muy de **vez en cuando**, cuando no debería ser así.
Debería tomarse además como **plato único** acompañado de una **cantidad mayor de verduras multicolores** que, con sus fibras, impedirían que tanta grasa y tanto colesterol se absorbieran, nunca por supuesto con patatas fritas o panaderas que aumentarían todavía más las calorías ingeridas.
También es una buena opción acompañarlo de **frutos secos**, con mucha fibra, pero desgraciadamente con también demasiadas calorías.

Y no digamos nada si el pollo se ha asado en los múltiples **"asadores de pollo industriales"** que existen por todas partes, en los que se les está regando continuamente con "algo" para que estén más sabrosos y jugosos.
Podemos conseguir hasta una "bomba" en cuanto a calorías.

La carne de pollo o pavo bien escogida sigue siendo un alimento saludable siempre que se cocine troceado, con alguna receta exquisita de las muchas que

os vais a encontrar aquí, y dejarlo ya cocinado en la nevera hasta el día siguiente. Entonces sí que se vería, con nuestros propios ojos, la cantidad de grasa sólida saturada que se ha depositado con el frío en la superficie, y sería el momento de **eliminarla con una cucharita** ya que es muy densa y se desprende con mucha facilidad del resto de salsa que, también por el efecto del frío, se ha transformado en gelatina, también sólida pero enormemente saludable porque es todo el jugo del propio pollo y del cocinado escogido.

SUSTITUTIVOS DE UNA COMIDA Y SUPLEMENTOS

Hay una cantidad ingente de "sustitutivos" de una comida, tanto en las farmacias, de ahí el eslogan muy logrado de "hay de todo como en botica", como en parafarmacias, herbolarios y hasta mercadillos…
Pero como es "pan para hoy pero hambre para mañana", y tomándolos **"no se aprende a comer",** que es lo más importante como ya hemos visto anteriormente, no voy a enumerar ninguno de ellos.
La gente come sencillamente porque le gusta comer y disfruta comiendo.

Ya se encarga la **publicidad engañosa** de loarlos… aunque **no sirven para nada**, solo momentáneamente, y privándose al individuo del enorme placer de comer.
Tampoco soy partidaria de ningún **alimento enriquecido**, aunque haya "tropecientos" en el mercado, porque no hay ningún **estudio científico serio** que asegure que estos "enriquecidos" sean absorbidos por nuestro organismo y que se encuentren, además, en **las cantidades necesarias** para tener algún efecto positivo en nuestro organismo.
A veces se les llama hasta **"fortificados"** para que convenzan más al consumidor.

Todos los **suplementos** anti envejecimiento, o para aumentar la memoria, o para combatir el cansancio en primavera u otoño… y muchos más, son **puro cuento.**
Por supuesto que no van a sentar mal, pero no van a servir para nada, fuera del efecto placebo.
Pero se seguirán recetando, exigiendo y tomando.

Teniendo un **buen estilo de vida, es decir una alimentación variada y equilibrada y moviéndose** no hará falta nada más**.**
Hace tan solo unos meses la EFSA, Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria acaba de dar el visto bueno a un nuevo complemento alimentario, y ¿sabéis quién ha pagado el estudio de dicho producto? ¡Pues el mismo fabricante!
Ya sabéis lo que dice Leopoldo Abadía, una personalidad en economía: **"Un consumidor inteligente no se deja llevar por el criterio de la persona que le va a vender el producto".**

ALIMENTOS PROCESADOS

Ya sabemos que la **carne roja** hay que tomarla cada día con más moderación,

pero **las carnes procesadas** son las **verdaderas "malas" de la** película, como todas las variedades de salchichas, el beicon, embutidos diversos…
Sin embargo se consumen todos o casi todos los días porque muchos de estos últimos, de pavo, de jamón cocido… tienen una apariencia de salubridad tremenda y están diciendo "cómeme".
Varios estudios han alertado del riesgo de cáncer y otras enfermedades asociadas a un elevado consumo de estas carnes procesadas y de preparados industriales de carne como las hamburguesas, las albóndigas o las lasañas precocinadas...
¡Y no digamos nada si se trata de los pinchos Kebabs!

El problema añadido de estos preparados cárnicos y de todos los productos industrializados es que, además de ser muy ricos en grasas saturadas y por tanto en colesterol, bastante más que las carnes al natural, aunque a primera vista ni se vea ni lo parezca, contienen **elevados niveles de sal** que se añade durante el procesado para aumentar su durabilidad, y de **nitrosaminas**, para impedir la contaminación bacteriana de la carne.
La ingesta diaria de 1 salchicha, o 2 lonchas de beicon o de cualquier otra carne procesada ya no es nada saludable.
Pero son tan cómodos, rápidos de preparar, adquirir y consumir… que cada día se consumirán más, en muchos países del mundo, hasta que las autoridades sanitarias se convenzan de que son un atentado para la salud humana.
Se pueden tomar, pero solo de vez en cuando.
Cuanto más naturales sean nuestros alimentos, tanto mejor porque se habrán manipulado muy poco o nada.
Os remito al Informe que emitió la FAO en octubre del año 2015 sobre estas carnes procesadas.

Cuántos miles de niños y de mayores toman para cenar, **todos o casi todos los días**, **fiambre de pechuga de pavo** o pollo en lonchas finas maleables, con un color rosado y una pinta deliciosa.
Incluso, como tienen pocas calorías, en muchas "**dietas típicas"** aparecen estos productos procesados que aunque tengan pocas calorías ¡no son nada recomendables ni saludables!
Pero los recomiendan muchos nutricionistas, que posiblemente no estén al día**.**
Si sois capaces de leer sus componentes, porque en una marca muy conocida los han puesto en letras blancas y en una zona del paquete en la que son prácticamente ilegibles, podréis ver:

- En el caso del **fiambre de pechuga de pavo**, nos encontramos con todos estos aditivos:
  Antioxidantes (E-325, E-326, E-316),
  Estabilizantes (E-420, E-451, E-407, E-412, E-508),
  Potenciador del sabor (E-621),
  Conservador (E-250),
  Recubrimiento decorativo, colorante (E150d)

- Y si se trata de este fiambre de pechuga de pavo con contenido reducido de sal, tenemos:
  Antioxidantes (E-326, E-316),
  Estabilizantes (E-420, E-451, E-407, E-508, E-412),
  Conservador (E-250)

¡Pero son tan cómodos! Se corta el paquete y a comer, sin más… y muchos lo prefieren.
Todos habéis cocinado alguna vez **pechuga de pollo o pavo** fresca y sabéis que después de cocida:

- Es de un color beige clarito nada apetecible.
- Es un producto rígido, es decir que se puede cortar en cubos o tiras pero nunca en láminas finas.
- Que a menos que le añadáis alguna especia intensa, pimentón, curry, cominos… tiene **poco sabor**, es algo insípida aunque le hayáis echado sal y pimienta blanca recién molida y unas gotas de un buen aceite virgen extra con un sabor potente.
- En definitiva, que no se parece en nada a este fiambre de pavo.

PIRÁMIDE NUTRICIONAL ACTUAL

La Pirámide de la Alimentación Actual o Pirámide Nutricional, con cuatro escalones o más, parece que fue creada en 1992 por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos y es un gráfico, avalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el que aparecen las raciones adecuadas de cada grupo de alimentos que debemos incluir en nuestra alimentación diaria para conseguir unos hábitos de vida saludables y una alimentación sana y equilibrada.
No sé quién o quienes serán las “mentes preclaras” que las definen, pero suelo estar muy poco de acuerdo con ellas, aunque a medida que pasan los años, y tras investigaciones científicas, la pirámide va cambiando en cuanto a los alimentos y a su frecuencia.

Simplemente con observar cómo va evolucionando la población mundial ya es muy fácil decidir o dictaminar si esta pirámide es correcta o no.
Ésta, por ejemplo pone, en la base de la pirámide o **primer escalón** los hidratos de carbono complejos, cereales, legumbres, granos, harinas y derivados, arroz, panes, galletas, galletitas, pastas, sémolas…, de las que ya hemos visto que no pueden ser la base de nuestra alimentación actual porque tienen **demasiadas calorías**, por muy sanas que sean.

En el **segundo escalón** están los alimentos ricos en vitaminas y minerales, como las hortalizas y las frutas que deberían constituir la base de la pirámide, el primer

escalón y no el segundo, es decir los alimentos que debemos consumir en mayor cantidad, siempre más hortalizas que frutas puesto que tienen las mismas propiedades pero menos calorías.
Es verdad que las frutas al tomarse crudas, y siempre que estén en su estado de mayor frescura, conservan intactas todas sus vitaminas, pero muchas verduras también se consumen crudas, y por tanto tampoco se desaprovecha nada, y las que necesitan una cocción previa, ya hemos explicado cómo hay que hacerlo para que prácticamente tampoco pierdan nada.

En **el tercer escalón** aparecen las proteínas, que deberían estar en el segundo escalón, diferenciando bien las diferentes clases que hay.
Deberían estar en este segundo escalón **las carnes blancas**, pero no solo el pollo, que todos consumen, aunque un pollo entero tiene una cantidad de grasa saturada increíble como ya hemos visto, sino solomillos y cintas de lomo de cerdo bien "peladas", es decir a las que les quitamos previamente toda la grasa visible del exterior, el conejo, también muy limpio de grasa y que muchos ni han probado aunque es sanísimo, las codornices y perdices y la avestruz, típica "carne de color rojo" pero sin nada de grasa y con un solo inconveniente, que su precio es elevado.
Y **muchos pescados blancos y azules y mariscos**, entre los cuales se pueden buscar los más económicos como los mejillones.
En su conjunto, **más veces pescado que carne a la semana**, que puede ser perfectamente congelado si no se tiene la facilidad de adquirirlo fresco.

Las carnes típicamente rojas, que no son solo los chuletones, sino también los simples filetes de ternera que tienen toda la grasa incrustada en la masa muscular, con lo que, a simple vista, no se puede detectar, deben tomarse menos a menudo, y sin embargo cuántos se consumen a la semana porque el amo-ama de casa no programa con tiempo su alimentación semanal, y por falta de recursos o "imaginación" acude al consabido filete.

También deberían estar entre las proteínas saludables y de gran calidad los **huevos.**
Pero al pobre huevo le "colgaron el muerto", hace casi "siglos", que tenía mucho colesterol, y muchos se han quedado allí estancados.
El huevo tiene evidentemente colesterol, pero tiene también un fosfolípido, la **lecitina**, que impide que se absorba una gran cantidad del mismo.
La American Heart Association, o Asociación Americana del corazón los limitó a 3 a la semana en 1973, y hoy aconseja hasta **uno diario** si no se tiene ninguna patología.

También leche y yogur desnatados, quesos duros, semi duros y blandos sin abusar.
También debería aparecer aquí, en este **tercer escalón**, el aceite de oliva virgen extra, no en cantidad, pero siempre **3 o 4 cucharadas diarias en total,** tanto para aliñar como para cocinar.

En **el cuarto o último escalón**, es decir para tomar muy de vez en cuando, deberían encontrarse los azúcares simples, como natillas, mermeladas, jaleas, chocolates, miel, helados y postres… y mejor si son caseros.
Cada vez hay más evidencias científicas de los daños que produce el consumo de azúcar.

Con la que tampoco estoy totalmente de acuerdo es con la Pirámide actual de la Dieta Mediterránea por las razones siguientes.
1. En el **primer escalón** aparecen las hortalizas, las frutas y la actividad física regular, aunque siempre primando las primeras, es decir 3 raciones de verduras y 2 de frutas. Hasta aquí, todo correcto.
Pero quitaría por supuesto de este escalón, **las comidas con amigos** que, por muy cordiales que sean y fomenten las buenas relaciones sociales, no dejan de ser una trampa o un pretexto para grandes comilonas.

2. Quitaría del **segundo escalón** el agua que, como ya os he explicado, es un gran negocio porque muchos todavía están convencidos de que beber mucha agua adelgaza.
Pero, a fuerza de repetir que es buena, y lo es, y que hay que beber, muchos hoy beben demasiada, de forma compulsiva, lo que puede convertirse en un problema para la salud como es la **potomanía**, un trastorno desconocido hace años.

3. A cambio, en este segundo escalón pondría las **proteínas saludables**, de las que acabo de hablar, y el aceite de oliva virgen extra, en la cantidad ya indicada.

El 20 de enero de 2015 se realizó una revisión de la conocida como "Pirámide de la alimentación saludable", y que es "más de lo mismo" dados los personajes que la han revisado y que siguen anclados en el pasado.

¿Será que se prima ante todo **la buena salud de la industria alimentaria** en lugar de la buena salud de los consumidores?
¡Cómo no va a ser así si en su elaboración han contado con la "valiosa" colaboración de Coca Cola España!

MY PLATE O "HEALTHY EATING PLATE"

Acabamos de ver las Pirámides Alimenticias que muchos todavía recomiendan y que, como ya os he comentado, no me gustan en absoluto.
No sé si serán muchos o pocos los que las siguen, pero la obesidad en nuestro país sigue aumentando vertiginosamente, no solo en las personas de más de 40 años, sino en los menores y hasta en los niños en los que, tristemente, podemos "presumir" de ser los más gordos de Europa.

Estoy mucho más de acuerdo con lo que se llama My plate, creado en 2011, también por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos y avalado por la Primera Dama americana, Michelle Obama que está muy concienciada con la lucha contra la obesidad en su país, aunque es un proyecto que puede ser

aplicado a cualquier tipo de población en vista de que la obesidad se ha convertido en un **problema de salud pública a nivel mundial**.
El proyecto es tan simple de comprender que el 2 de Junio de 2011 este Departamento de Agricultura lo adoptó en sustitución a la tradicional pirámide de los alimentos para poder realizar el material didáctico que viene distribuyendo en las escuelas, oficinas públicas, comedores, y supermercados, además del material digital para su uso en internet.

Consiste en representar un plato dividido en **4 partes** que representan los grupos de alimentos que debemos consumir y en qué porcentaje, sustituyendo así a las Pirámides Alimentarias anteriores.
El plato, naturalmente redondo, se divide, perpendicularmente en 2 mitades, derecha e izquierda, y éstas a su vez en otras 2, iguales en la mitad derecha, y ligeramente desiguales en la otra mitad, la de la izquierda.
Es decir que tenemos **4 partes o porciones de diferente color** para que sea más didáctico y claro.
También aparecen, fuera del plato, otras "cosas coloreadas" que ya iremos desgranando.

La parte más grande, de color verde, se encuentra en la mitad superior izquierda, y en ella se incluyen los **vegetales en general**, es decir todas las hortalizas y no solo las verduras, especificando que cuanto más variadas sean mejor, es decir que sean de todos los colores, como siempre os aconsejo.
Pero excluyen de aquí las patatas fritas, también de acuerdo, aunque descartan también las patatas en general, que **yo no suprimiría** porque ya hemos visto que cocidas con su piel, al vapor, en el horno o en el microondas tienen muy pocas calorías, tan solo 70 por cada 100 gramos de patata comestible y muy buenas propiedades, que también os desgranaba en ese post.
Puede que en Estados Unidos no las tomen nunca así, aunque podrían cocinarlas en las múltiples barbacoas que organizan por doquier.
Naturalmente, están más ricas fritas, pero son mucho más sanas de esta otra manera.

Debajo de esta parte colocan la porción más pequeña de las cuatro, **la de color burdeos,** que incluye solo **frutas**, también de todos los colores.

En la mitad inferior derecha, tenemos la porción de color ocre anaranjado, que ellos denominan **Healthy Proteins**, es decir "**Proteínas saludables**", en la que yo introduciría unas modificaciones, pequeñas, aunque sé que much@s se echarán las manos a la cabeza, porque no es "políticamente correcto" y nadie lo ha dicho hasta ahora.
Luego os lo explicaré.

Esta porción ocre anaranjada de proteínas, yo la aumentaría un "pelín más, robándole protagonismo a la porción de encima, la marrón que ellos llaman **Whole Grains**, y que se traduciría por **"Granos integrales",** es decir los hidratos de carbono integrales que, aunque sanísimos, tienen demasiadas calorías para

las necesidades energéticas actuales, y no dejan de ser “proteínas incompletas”, como el pan, la pasta y el arroz, siempre integrales, aunque limitan sin embargo el consumo de pan y de arroz blancos.
Incluyen también aquí, entre las proteínas saludables, **las alubias**, con demasiadas calorías, alrededor de las 300 por cada 100 gramos, y las nueces con muy buena proteína, fibra y grasa pero también muy calóricas, 602, por lo que se deben consumir en pequeña cantidad.

Entre las proteínas saludables, ellos empiezan con el pescado, que puede ser perfectamente congelado si es más complicado conseguirlo fresco, y estoy plenamente de acuerdo con ellos, siguen con el pollo, del cual yo aclararía que escogiendo “únicamente la pechuga”, porque el resto, hasta los muslos y contra muslos ya llevan grasa por todas partes porque hoy estos animales se alimentan exclusivamente para que engorden rápidamente y se puedan sacrificar y vender.

Entre las **proteínas sal**udables, no están ni mucho menos ni los chuletones ni siquiera los filetes de ternera, como ya os expliqué en el párrafo anterior, el de las Pirámides Alimenticias, ya que en nuestro país tenemos otras **proteínas saludables** como los **solomillos y cintas de lomo de cerdo**, (solo estas 2 piezas), a las que previamente les quitamos toda la grasa que llevan, siempre exterior, dejándoles como muy “peladitos”.
Habría que acudir al resto de proteínas saludables que ya os cité en el apartado anterior de la Pirámide Alimenticia.

Limitan por supuesto las carnes rojas y los quesos, y yo especificaría “únicamente si son muy grasos”, e incluiría sin embargo los **yogures naturales desnatados**, es decir sin azúcar ni edulcorantes y sin sabores que se deben, casi siempre, a aromas añadidos porque ambos son una buena fuente de calcio.

Recomiendan olvidarse para siempre del **beicon** y de **todas las carnes procesadas**, y de lo que ellos llaman **“Cold cuts”,** que son precisamente estos fiambres muy procesados, todos los envasados en sobrecitos, con una pinta estupenda de “sanísimos” pero que, por su composición, distan mucho de serlo, incluso si los compráis al “corte”, como el jamón de York o el lacón, hoy imposibles de comer.
¡Son un verdadero peligro para la salud!

¿Por qué yo aumentaría las proteínas siempre que sean saludables, no os olvidéis de este adjetivo?
Porque son los “ladrillos” de nuestro cuerpo, porque son las más saciantes y por tanto las que más quitan el hambre, porque tienen pocas calorías, solo 4 por cada gramo, las mismas que los hidratos, pero a diferencia de éstos, y es la parte quizás más importante, porque, como ya vimos anteriormente, en **su asimilación o digestión hay un 30% de pérdida o gasto previo,** así que **1 gramo de proteína** en lugar de proporcionarnos 4 calorías, **solo nos proporciona 2,8.,** las que menos dentro de los 3 grupos esenciales de alimentos.

Fuera ya del plato, arriba a la derecha aparece un vaso con **agua**, aclarando que "puede ser té o café sin azúcar o con muy poca, leche en cantidad limitada, no más de 2 raciones diarias y un vasito pequeño diario de zumo natural.
Y evitar los refrescos azucarados, y yo añadiría y "los light" también".
También fuera del plato, a la izquierda, aparecen en un dosificador amarillo las **"Healthy oils",** o **Grasas saludables**, en las que ellos incluyen, por su cultura, no solo el aceite de oliva, sino el de canola, que aunque no es igual, es muy parecido al de colza.
Ni qué decir tiene que nosotros emplearemos siempre y para todo nuestro maravilloso aceite de oliva virgen extra, pero en la cantidad que aconseja la Organización Mundial de la Salud, OMS, 3 o 4 cucharadas diarias contando aquí las de aliñar y cocinar.

Limitan el uso de la mantequilla, que yo suprimiría de un plumazo, salvo en casos aislados de pastelería, y eliminan **las grasas trans**, una medida importantísima.
En Estados Unidos hasta los restaurantes de comida rápida están obligados a declarar las cantidades que llevan de grasas trans todo lo que "sirven", además desde hace años.
En cuanto Europa adapte esta medida todos los fabricantes de bollería, snacks, chucherías dulces… se tendrán que "poner las pilas" para eliminarlas de todos sus productos.

Y para finalizar, abajo a la izquierda, fuera ya del plato, aparece una imagen pequeñita de alguien corriendo, con letras bien grandes en mayúsculas que pone ¡Stay active!, es decir ¡**haz ejercicio físico a diario, muévete!,** que ha sido, es y será la filosofía general de este ebook mío.
Los que quieran ampliar esta información pueden acudir aquí, en inglés, o a la versión española.

EN QUÉ CONSISTE UNA VIDA SEDENTARIA

La OMS calcula que alrededor de un **80%** de la población de los países desarrollados no es suficientemente activa, y por ello al sedentarismo se le ha calificado también ya **como enfermedad, la epidemia del siglo XXI**.
Una persona es considerada sedentaria cuando no realiza actividad física de manera regular y solo se mueve para realizar su vida cotidiana teniendo además una actividad laboral reducida desde el punto de vida muscular.
Trabaja sentada o de pie en posición estática, sin movimientos de desplazamiento corporal, utiliza todos los medios mecánicos para desplazarse, coche, autobús, ascensores… y llega a casa y se sienta.
En sus ratos de ocio tampoco práctica ningún deporte.
Los efectos del sedentarismo son similares a los del envejecimiento y éste se retrasa con la actividad.
¡El movimiento es vida!

El cuerpo humano se ha hecho para moverse y necesita ejercicio para mantenerse en forma y no enfermar.

Ya hemos visto que cuando se come más de lo que se gasta y no hay ninguna actividad física, el exceso se convierte rápidamente en grasa difícil de eliminar después.
Al aumentar la grasa corporal, disminuye la masa ósea y también hay pérdida de masa muscular.
El sedentarismo, lo mismo que la nutrición, pasa factura siempre, tarde o temprano

- Aumentando la grasa corporal
- Reduciendo la masa muscular
- Y reduciendo también la densidad ósea es decir provocando o facilitando la osteoporosis.

También es el causante de muchas otras enfermedades como la obesidad, la diabetes y el cáncer de colon.

EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Ya sabemos que sin tener algún tipo de actividad no hay pérdida de peso efectiva, es decir para siempre, por mucho que rebajemos las calorías ingeridas.
Además de una alimentación equilibrada necesitamos pues movernos porque, sin un poco de ejercicio físico no hacemos nada.
Si el **ejercicio físico** pudiera recetarse en forma de pastillas sería **el medicamento más recetado,** y lo mismo sucedería si hubiera una alimentación o una píldora maravillosa para adelgazar.

Actividad física no quiere decir forzosamente gimnasio, ni “palizas” de fin de semana, ni tener que practicar un deporte determinado, ni maratones...
Basta con dejar de ser sedentarios totales modificando ciertas costumbres diarias cambiándolas por otras más activas.
Por ejemplo,

- En el hogar, si se puede todo, lo que se hace sentado hacerlo de pie.
- Aprovechar las tareas domésticas para que nos sirvan de ejercicio.
- Olvidarse del ascensor y de las escaleras mecánicas, incluso en el metro, en grandes almacenes, en los inmensos centros de ocio que hoy existen no solo en las grandes capitales sino en sus alrededores.
- Olvidarse del coche siempre que se pueda, y caminar hasta el trabajo, o aparcar más lejos, o bajarse del autobús dos o tres paradas antes.
- Procurar realizar ejercicios de estiramiento mientras se está en la oficina, sobre todo si se pasan muchas horas delante del ordenador.

•

En el tiempo de ocio, viajar y recorrer nuevos sitios y bailar, algo muy saludable en todo momento.

•

Montar en bicicleta, al aire libre, si se puede y gusta.

•

Practicar un deporte si gusta y es factible.

•

Andar que es la práctica más asequible para todos, pero tiene que ser andar bastante deprisa, lo suficiente para sudar y que este "andar" sea un **ejercicio aeróbico**.

Andar aunque sea una hora o más, si no nos hace sudar sirve para muy poco, y a partir de una cierta edad, desde los 40 en adelante, no sirve para perder peso por mucho que algunos se empeñen.

•

Los que anden ligeritos y a diario deben saber que es muy importante el **cómo hacerlo** y con qué.

Tienen que calzarse unas zapatillas deportivas buenas, especiales para andar o correr, y hacerlo preferentemente sobre **un suelo de tierra**, en un parque por ejemplo.

Si se hace en la ciudad, sobre asfalto, el impacto sobre las rodillas, caderas y espalda puede resultar a la larga nefasto

•

Este caminar muy ligero, sudando un poco, nos ayuda además a reducir el colesterol total, a bajar las cifras de la tensión arterial, las de azúcar en sangre o diabetes, en definitiva aumenta los factores de protección cardiovascular.

•

Es la mejor "medicina" que podéis tomar.

¡Y para convenceros, no tenéis más que probar!

•

El **gasto caló**rico de cada persona depende de su **pes**o, ya que cuántos más kilos haya que "arrastrar", **más esfuerzo** se tendrá que hacer y **más energía** se gastará para realizar la misma actividad física.

No es lo mismo subir escaleras o bajarlas con 50 kilos que con 80.

•

Subir y bajar escaleras durante **5 minutos nada más**, en el metro o en unas escaleras mecánicas, pero subiéndolas al mismo tiempo a pie, por muy increíble que parezca gasta calorías.

Si se pesa **50 kilos** gastaremos **64** calorías.

- Pesando **60 kilos** = **76** calorías,
- Con **70** kilos = **89**,
- Con **80** = **101**,
- Y con **90** = 114…

Pero como con un peso muy elevado costará mucho esfuerzo hacerlo, o simplemente moverse, el individuo se quedará apoltronado y no se moverá,

alegando que no puede.

Si no tenéis ninguna posibilidad de hacer ejercicio al exterior, en plena naturaleza, que es lo ideal, la bicicleta elíptica puede ser una magnífica solución, mucho mejor que la "estática" porque el ejercicio es más completo e involucra a más partes de nuestro cuerpo.
Pero tendréis que tener **la fuerza de voluntad** de "montarla" por lo menos 5 veces a la semana y durante 30 minutos.
Si no habéis hecho nunca nada de ejercicio empezad con poco tiempo e ir subiéndolo paulatinamente.
También hay que comenzar programando la mínima "tensión", e ir subiéndola poco a poco hasta la máxima, que es cuando el ejercicio es más completo.

EN QUÉ CONSISTE UNA ACTIVIDAD LIGERA

Entre las actividades ligeras tenemos, dormir, reposar, estar sentado o de pie, jugar a las cartas, coser, cocinar, estudiar, conducir, pasear en terreno llano, amos de casa modernos con todo tipo de electrodomésticos a su disposición, administrativos, secretarias, contables y demás profesionales que pasan la mayoría de su jornada sentados delante del ordenador…
Aunque nunca se puede generalizar, hay unas **"normas generales"** y sencillas para conocer las necesidades energéticas de cada uno, que solo se refieren al peso del individuo, sin tener en cuenta la edad ni el sexo que también son importantes.
Nos dicen lo siguiente:
Para realizar una **actividad física lige**ra el organismo necesita **32 calorías** diarias por kilo de peso, es decir que si pesa 60 kilos va a consumir o "quemar" **1.920 calorías**.

EN QUÉ CONSISTE UNA ACTIVIDAD MODERADA

En líneas generales, una actividad moderada consiste en pasear a **5 Km. por h**ora, trabajos pesados de la casa, carpinteros, obreros de la construcción, industria química, eléctrica, tareas agrícolas mecanizadas, golf, cuidado de niños…
Para realizar una **actividad media** el organismo necesita **34 calorías** diarias por kilo de peso, es decir que si pesa esos mismos 60 kilos de antes debe consumir o "quemar" **2.040 calorías**.

EN QUÉ CONSISTE UNA ACTIVIDAD ALTA

Una actividad alta consiste en realizar tareas agrícolas no mecanizadas, mineros, forestales, cavar, cortar leña, segar a mano, escalar, montañismo, jugar al fútbol, tenis, jogging, bailar, esquiar…
Para una **actividad física muy fuerte** se necesitan **50 calorías** diarias por kilo de peso, es decir **3.000 calorías** si se siguen pesando 60 kilos.

Pero, si se quiere ser realmente riguroso, porque ya hay un problema de sobre peso importante u obesidad, os aconsejo que vayáis al médico que individualmente os calculará con toda exactitud vuestras necesidades reales.

EJERCICIO, POR QUÉ ES IMPRESCINDIBLE PARA ADELGAZAR Y NO VOLVER A ENGORDAR

Una "dieta o un régimen alimenticio", por muy restrictivo que sea en cuanto a calorías, lo cual ya le incapacita para tener éxito a largo plazo, nunca será realmente efectivo **si no va acompañado siempre de ejercicio.**

¿Por qué?
Porque disminuyendo solamente las calorías ingeridas, como nuestro organismo está preparado para las épocas de penuria o de "carencia, es decir para **"combatir el hambre**", por simple don de supervivencia, en cuanto reciba menos alimentos, automáticamente reaccionará y **disminuirá inmediatamente** el gasto, es decir su metabolismo y gastará menos.

Cuando alguien quiere perder kilos y acude a cualquier "empresa" o profesional más o menos "cualificado", después de una serie de estudios también más o menos abundantes y "sofisticados", y en los que no voy a entrar, le pondrán una **"dieta"** que normalmente llamarán **"personalizada**" y que lo será seguramente dependiendo del precio que le vayan a cobrar.
En la **Seguridad Social,** por ejemplo, tienen en un cajón varios tipos de "dietas" con diferentes cifras de calorías a consumir, 1.200, 1.500…, y le darán a cada uno la que más le convenga con arreglo a las que deba ingerir a partir de ahora para adelgazar.

También le aconsejarán que **haga ejercicio**, y si hay suerte y el pobre médico no tiene ese día una lista interminable de pacientes, puede que se pueda explayar más y que le explique más "cosas", tanto de su alimentación como del tipo de ejercicio que debe realizar y de su duración.
Es muy probable que no le pueda explicar más, y casi con toda seguridad le hablará de **alimentos hervidos**, **al vapor** o **a la plancha** cuando existen **otros métodos de cocinado** mucho más agradables, variados, apetecibles y hasta divertidos, como los que os vais a encontrar **aquí.**

El ejercicio, sea el que sea, no solamente os hace **quemar más**, es decir potencia vuestro metabolismo, sino que adelgazaréis pero seguiréis **estando en forma,** os mantendrá ágiles hasta una edad avanzada y nunca **"fofos**".
Se os formarán **más músculos**, que es de lo que se trata, ya que éstos, que constituyen nuestra masa muscular, también gastan energía.

Evitar el sedentarismo y realizar algo de ejercicio **regularmente**, es decir moverse, es lo primero que se debería recetar, y la mayoría de las veces ni se menciona
No se trata de jugar campeonatos de fútbol, de tenis, de paddle, o maratones… o

correr, o hacer muchos kilómetros en bici de montaña…, se trata en definitiva de **no ser sedentario total**.

Tampoco es bueno pegarse **la paliza el fin de semana durante varias horas,** al contrario es malísimo y totalmente desaconsejable porque **aumenta el riesgo cardiovascular,** aunque muchos no lo sepan.
Al principio todo parece bien, pero a la larga los resultados nocivos se van viendo y nuestro organismo se debilita y puede protestar de alguna manera con dolores musculares u óseos de consideración, o con un infarto, una trombosis…

La sociedad actual no se mueve, es en general, demasiado sedentaria porque el nivel de vida más alto nos ha transformado en **estáticos**, nos ha acostumbrado a **una vida totalmente pasiva** y el gasto calórico ha bajado hasta niveles insospechados.
En las últimas décadas ha habido una disminución muy importante del ejercicio físico en **todas las edades**, desde los niños hasta los más mayores.
Los mandos a distancia de la televisión, de equipos de música, de aire acondicionado, los teléfonos inalámbricos, las escaleras mecánicas y pasillos andantes, el ascensor, el coche, el ordenador, los videojuegos, los Smartphones, las "Tablets"… son los responsables.

Se puede hacer la compra por internet sin moverse uno de casa, realizar transferencias y consultas de todo tipo desde nuestra silla…
Si no quemamos la energía que consumimos tendemos que tomar muy pocas calorías.
Y como hoy hay **una súper abundancia**, apetece comer de todo, y se come mucho más de la cuenta, lo que trae consigo no solo la obesidad sino riesgo cardiovascular, osteoporosis, cáncer de colon, diabetes…
Se sigue comiendo como antaño, cuando nos movíamos más pero, además, alimentos y bebidas mucho más energéticos, y los kilos suben y suben vertiginosamente…
Es la pescadilla que se muerde la cola.
A medida que se cogen kilos cuesta más moverse, da más pereza.

Si por todas estas causas dejamos de quemar tan solo **200 calorías al día**, ¡una minucia! al cabo del año tendremos un superávit de **73.000 calorías**, es decir una ganancia de peso de **10 kilos** porque ya vimos que **1 kilo de grasa equivalía a 7.200 calorías.**

Si ya se está concienciado para cambiar de hábitos alimenticios, hay que **mentalizarse**, desde el momento en que uno se levanta para ser más activo.
A pesar de lo que todavía se sigue oyendo, cada vez a edades más tempranas, que lo ideal es llevar **"una vida muelle"** hay que repetirse varias veces, siempre que no exista ninguna dolencia, que es mejor estar sentado que acostado, mejor si se puede estar de pie que sentado, y mejor caminar deprisa que despacio.
Hay que movilizar la grasa de nuestro organismo cuando existe, es decir cuando tenemos kilos de más, y la única manera de hacerlo es

- comiendo menos o de distinta manera
- y moviéndose.

Se entrena así el sistema circulatorio, los músculos se endurecen, el corazón con menos latidos suministra más cantidad de sangre al sistema circulatorio, y en definitiva podemos disfrutar de una mejor calidad de vida y de más salud.

Con el ejercicio también se liberan una serie de hormonas como **la serotonina**, que mejora el estado de ánimo, y **endorfinas** llamadas también "**hormonas de la felicidad"**, que os ayudarán a sentiros mejor con vuestro organismo, en definitiva a estar más contentos.

EJERCICIO, POR QUÉ ES IMPRESCINDIBLE PARA ADELGAZAR Y NO PERDER MÚSCULO

Si no se ha hecho nunca ejercicio, y **los españoles tienen alergia al mismo**, al cumplir años y cada vez a una edad más temprana, se empieza a perder masa muscular irremediablemente y ésta se sustituye por tejido graso que, además de incrementar nuestro peso, no gasta nada de energía, mientras que el músculo sí que consume y por tanto nos ayuda a quemar parte de las calorías ingeridas.

Así que ya tenemos aquí una **razón poderosísima** para hacer ejercicio, o empezar a hacerlo si no se ha hecho nunca hasta ahora.

El ejercicio va a evitar o disminuir al máximo esta pérdida de masa muscular, **nos va a revitalizar el músculo perdido**

Nuestros músculos representan una parte importante de nuestro cuerpo, **el 40%** de nuestro peso.

Si aumentamos su actividad, **consumirán más energía** es decir más calorías, podremos comer más, gastar más y por tanto adelgazar.

Además, aunque poco, el ejercicio suave también consume calorías y nos va a proporcionar mayor estado de bienestar o de salud porque nos sentiremos más fuertes y ágiles.

Aunque **los músculos** no son los que más energía consumen, lo hace el **cerebro** que es un órgano que gasta una cantidad ingente de energía de forma natural, sí que gastan una cantidad importante, **el 20% de las calorías** que comemos. Por ello cuanto **menos músculo** perdamos con la edad o con la inactividad, más músculos conservaremos que seguirán consumiendo energía.

No hay que perder ni un gramo de músculo sino incrementarlo para quemar más.

Es la única manera saludable de hacerlo, porque todos los "productos" que se consumen en los **gimnasios** para este fin **no son nada recomendables** por mucho que se usen en esos sitios.

No sirve como excusa el "no paro en todo el día", o "estoy de pie muchas horas", o "acabo agotado"…, hay que involucrar en el ejercicio **todas las partes de nuestro cuerpo**, desde la cabeza hasta la punta de los pies, ya que el sedentarismo hoy es casi absoluto.

Al principio de cualquier dieta se puede perder algo de peso, principalmente **agua**

y músculo, pero para perder **grasa**, que es de lo que se trata cuando hay que adelgazar de verdad y de una manera duradera, como ésta tarda mucho más en **movilizarse y eliminarse,** hay que hacer, **a la fuerza**, algún tipo de ejercicio aeróbico, es decir hay que gastar o "quemar" **más de lo que se ingiere**.
Así que si "alguien" os asegura que no hace falta hacer ejercicio para perder peso, porque vosotros previamente le habéis confirmado que no os gusta o que no lo habéis hecho nunca, o que no os apetece, o que no tenéis tiempo… no le creáis porque simplemente os estará **engañando**.

EJERCICIO, POR QUÉ ES BUENO HASTA PARA LLEGAR A MAYORES CON SALUD Y EN PLENA FORMA

Actualmente, las poquísimas personas mayores que han hecho ejercicio y siguen haciéndolo se diferencian de las demás, por su aspecto físico, por su agilidad, y hasta por su manera de andar**, erguidos y sin arrastrarse**.
Pero como se ha impuesto la cultura del mínimo esfuerzo o, lo que es lo mismo, se piensa que se está mejor sentado que de pie, y mejor acostado que sentado, hay cada vez más jóvenes, muchísimos que "juegan" con sus dispositivos electrónicos, u oyen su música preferida en su propio cuarto tumbados o despanzurrados en un sillón o en la cama.
Los músculos se mueven muy poco, así como las articulaciones y todo nuestro cuerpo en general…
Así que los dolores de espalda, cuello, cervicales,… hasta piernas, rodillas, pies…, empiezan antes a dar la lata, y "**el órgano que no se ejercita se atrofia"**.
"Quién mueve las piernas mueve el corazón" 'así que el ejercicio bien orientado con arreglo al sexo, a la constitución y a las posibilidades de cada persona según su edad no supone una carga para el corazón sino todo lo contrario, un alivio.

Los médicos *Luis Rojas Marcos* y *Valentín Fuster,* que nacieron el mismo año, en 1943, a pesar de vivir en una ciudad monstruo como Nueva York hacen ejercicio con regularidad en *Central Park*, y el primero hasta corre o ha corrido maratones.
Antonio Garrigues Walker, Madrid 1934, cuando cumplió 80 años en el año 2015 dijo lo siguiente: **"He cumplido 80 años pero no tengo 80 años".**
José María Carrascal que vive a caballo entre Madrid y Nueva York, 6 meses en cada ciudad, y que nació en 1930, anda una media de **10 kilómetros diarios**.
Así se le puede ver con **la agilidad física y mental** que tiene.
Concienciaros de esto: **"No pesan los años, pesan los kilos".**

El ejercicio, y muchos se echaran las manos a la cabeza, aunque es totalmente verídico, es bueno hasta para la mayorías de enfermos de **esclerosis múltiple,** de los que existían 46.000 personas en España en el año 2015.
José Luis Layola es uno de estos aquejados con esta enfermedad neurológica crónica que le diagnosticaron en 2004, cuando tenía **25 años.**
Como ahora tiene **44,** padece esta grave enfermedad que afecta al sistema nervioso central, provocando insensibilidad, fatiga e intenso dolor desde hace 19 años.

Os transfiero aquí algunas de sus afirmaciones.
"A las personas que como yo padecemos alguna enfermedad neurodegenerativa nos han metido el miedo en el cuerpo en todo lo que se refiere a actividad física".
Sin embargo se ha demostrado que la actividad física mejora el estado de salud de la mayoría de los pacientes.
He encontrado en el deporte (en su caso concreto pedaleando o subido en su bicicleta), no solo una forma de estar mejor, sino una forma de tener menos dolor".
Al ejercitarse se libera serotonina, un inhibidor de la señal del dolor en el cerebro necesitando, por tanto, menos fármacos.
Y el mensaje más bonito que nos regala es el siguiente: *"Yo intento que, a través de los retos, la gente se dé cuenta de que no hay límites. Uno puede hacer lo que se proponga".*

EN QUÉ CONSISTE EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC), O CÓMO SABER SI EXISTE REALMENTE OBESIDAD

Para saber si realmente existe un problema de **sobrepeso u obe**sidad hay un método muy exacto, aceptado científicamente, que todos podéis realizar en casa, y se trata del *Índice de Masa Corporal* (o *IMC* para abreviar).
Lo ideó un médico francés *Quetelet* en 1869 y nos da la **relación entre el peso y la talla.**
Para obtenerlo hay que multiplicar la talla en metros de cada uno de nosotros por sí misma, es decir talla x talla y después dividir nuestro peso en kilos por la cifra obtenida anteriormente.
Por ejemplo si una persona mide 1,70 metros, tendríamos que multiplicar
1,70 x 1,70 = 2,89.
Si su peso es de 75 kilos dividiríamos esta cifra por 2,89, es decir
75:2,89 = y obtendríamos la cifra de 25,95, redondeando 26.
Esta persona tiene un IMC de 26.

Ahora nos iríamos a la Tabla del IMC, que clasifica el sobrepeso y la obesidad según el IMC y veríamos que esta cifra de **26** corresponde a un grado de **sobrepeso 1**, es decir todavía no se ha llegado al umbral de obesidad, pero ya existe un exceso de kilos.

Si al calcular vuestro IMC resulta que es **menor o igual a 24,9** estáis dentro de la normalidad y no padecéis obesidad.
Puede suceder sin embargo que vosotros penséis que debéis perder algún kilito para estar más a gusto o sentiros mejor.
Y esto lo conseguís perfectamente teniendo un poco más de actividad, y disminuyendo ligeramente el número de calorías de vuestra alimentación con estos menús que os propongo.

CLASIFICACIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD SEGÚN EL

IMC

Tenemos un peso insuficiente si nuestro *IMC* es menor de 18,5
Tenemos un peso normal si nuestro *IMC* está entre 18,5 y 24,9
Tenemos sobrepeso de grado I si nuestro *IMC* está entre 25 y 26,9
Tenemos sobrepeso de grado II o pre obesidad si el *IMC* está entre 27 y 29,9
Tenemos obesidad de tipo I si el *IMC* está entre 30 y 34,9
Tenemos obesidad de tipo II si el *IMC* está entre 35 y 39,9
Tenemos obesidad de tipo III u obesidad mórbida si el IMC está entre 40 y 49,9
Por último tenemos obesidad de tipo IV u obesidad extrema si el *IMC* es mayor de 50
Un sobrepeso de tan solo **un 20% en el anciano**, a partir de los 70 años, ya se considera obesidad.

TABLA DEL IMC PARA DIFERENTES PESOS Y TALLAS

Aunque no se ve demasiado bien, para que os hagáis una idea de esta tabla, pinchad aquí.
La altura de cada individuo está indicada en metros en la columna vertical de la izquierda, y el peso está expresado en kilos, en la línea horizontal superior.
Cruzando ambas cifras sale el IMC.
Por ejemplo si se mide 1,70 metros y se pesa 80 kilos, el IMC es de **28**, y se tiene un **sobrepeso de grado II o pre obesidad**.
En este caso concreto deberían ya empezarse a tomar medidas importantes para no seguir ganando peso y pasar a la fase siguiente que sería ya claramente obesidad.

CÓMO SE DISTRIBUYE LA GRASA EXCESIVA EN NUESTRO CUERPO

Hace años, en las mujeres la grasa o tejido adiposo se distribuía sobre todo en la zona de los muslos y de las caderas, las “desgraciadas cartucheras”.
A esta forma de distribución de la grasa se le llamaba **tipo ginoide o en forma de pera.**
Sin embargo en el hombre la grasa solía acumularse alrededor del tronco, en el abdomen y se le llamaba de tipo androide o en forma de manzana.
Aunque esto se sigue repitiendo hasta la saciedad, hoy día ya no es válido porque **hombres y mujeres tienden a acumular la grasa en el mismo sitio, alrededor del abdomen.**

COMO SABER SI SE TIENE OBESIDAD EN FORMA DE PERA O DE MANZANA

Aunque a simple vista delante del espejo ya se puede saber cómo se distribuye esta grasa en el cuerpo hay una medida más fiable.
Para saber si se tiene un exceso de **grasa abdominal, la más peligrosa** como

acabamos de ver, basta con tener a mano una cinta métrica, mejor de las caseras que son más maleables.

A QUÉ SE LLAMA PERÍMETRO ABDOMINAL

Hoy, además del ***IMC*** que acabamos de ver**, interesan más las cifras de lo que se llama perímetro abdominal.**
La medida del abdomen o perímetro abdominal es el que se mide con una cinta métrica alrededor de la cintura pasándola por el **ombligo**.
Si no hubiera ningún tipo de sobrepeso coincidiría con el perímetro de la cintura.

Cuando no hay kilos de más, sino que se trata de personas grandes y fuertes anchas por todas partes, las cifras serán más elevadas que en personas con un tallaje normal, pero si sus cifras de *IMC o Índice de Masa Corporal* están dentro de la normalidad, no tendrán por qué tomarse esta medida.

Esta grasa acumulada en esta zona, que se denomina vulgarmente **"michelines** o **flotadores"**o a**bdomen voluminoso,** no se sabe bien por qué, pero parece ser que sus **células grasas u adipocitos** tienen una composición distinta, a la hora de segregar sustancias perjudiciales, según la parte del cuerpo en la que se acumulan, y **las de esta z**ona son **mucho más activas** que las de los muslos.

También se le denomina **obesidad visceral** porque precisamente **rodea a las vísceras**, y es más peligrosa que los kilos de más repartidos por todo el cuerpo.
En esta zona abdominal se encuentran localizados una gran cantidad de órganos muy importantes y delicados como el estómago, el páncreas, el hígado, el bazo, la vesícula…

El estudio multinacional *IDEA, International Day for Evaluation of Abdominal Obesity* publicado en el *Clinical Endocrinology Journal* llegó a la conclusión de que había que tomar ya siempre esta medida del abdomen, porque esta grasa llamada abdominal, además de ser pandémica, es la más peligrosa ya que se ha comprobado que las personas con este tipo de obesidad son más propensas a padecer en el futuro diabetes tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y aumento del colesterol y de los triglicéridos, es decir de las grasas de la sangre.
A este conjunto de enfermedades se las ha englobado en un único nombre **"síndrome metabólico"** que está apareciendo además, cada vez a edades más tempranas y habría que tomarla como parámetro de referencia en la práctica clínica diaria.

La Sociedad Española de Cardiología considera que las cifras normales de este perímetro abdominal deberían estar por debajo de los **88** centímetros para las mujeres y por debajo de los **102** para los hombres.
Superando estas cifras se entra ya en **"zonas de peligro",** con una gran predisposición a padecer enfermedades cardiovasculares, la primera causa de muerte en los países industrializados por delante del cáncer, también en el

nuestro.

Un artículo publicado en *The Journal of the American Geriatric Society* demostró que las mujeres mayores, cuanto **más peso tenían peor memoria** y el efecto era más pronunciado si el exceso de grasa estaba en el abdomen, precisamente por la composición de esta grasa.

Pero estas cifras que se barajan para medir esta obesidad abdominal o visceral van cambiando a medida que se van viendo los estragos que produce y ciertos cardiólogos como ***Valentín Fuster***, *Director del Instituto Cardiovascular del Hospital Monte Sinaí en Nueva York y Premio Príncipe de Asturias de Investigación en 1996* considera como peligrosas cifras de más de **80 centímetros en las mujeres y más de 100 en los hombres.**
En una conferencia magistral a la que tuve la suerte de acudir en la *Fundación Rafael del Pino de Madrid*, "Salud, Juventud y Vejez", a mitad de su charla, que duró hora y media, copio las palabras que él pronunció:
"Señores, cuando esta noche lleguen a su casa, cojan una cinta métrica y mídanse el perímetro de su abdomen" y volvió a repetir estas cifras, **80 centímetros en las mujeres y 100 en los hombres,** ni uno más.

La obesidad abdominal o **barriga** prominente, que en el pasado fue signo de opulencia y en la actualidad se esconde bajo faja, lleva un mensaje de alerta al que la porta, ya que aumenta las posibilidades de sufrir **muerte súbita**
Así lo asegura un estudio publicado recientemente en la prestigiosa revista «Heart», que concluye que las personas con obesidad abdominal tienen más probabilidades de experimentar una parada cardiaca inesperada.
La investigación contó con 14.941 participantes que fueron sometidos a chequeos médicos durante 12 años. En ese tiempo se produjeron 253 episodios de **muerte súbita**, el 80% de los cuales aparecieron en los sujetos con un índice cintura/cadera elevado.

¿ES MEJOR HACER 5 COMIDAS AL DÍA O SOLAMENTE 3?

Pues hasta ahora y durante muchos años nos han asegurado, y lo siguen haciendo, que **son mejores 5 comidas al día que 3**, ya que en cada toma de alimentos, aunque sea en pequeña cantidad, habrá un gasto calórico debido a la digestión y se consumirán calorías.
Pero esto puede ser **un arma de doble filo** porque los muy tragones o comilones estarán continuamente pensando en cuándo viene la siguiente toma.
Para los que están acostumbrados a picar continuamente, sí será una buena medida, pues su ingesta se regulará a la fuerza.
Sabrán a qué hora se deben tomar los tentempiés de por la mañana y de por la tarde y **en qué deben consistir.**
Estas 5 comidas se aconsejan sobre todo porque los profesionales, a la hora de recetar un estilo de vida diferente a todos los que tienen que perder obligatoriamente peso, les ofrecen **"dietas tipo"** con más o menos calorías, pero siempre restrictivas, todo "hervido o a la plancha"… lo que hace que a los muy

pocos días sientan ansiedad, y para eliminarla les ofrecen la posibilidad de estas 5 tomas.

Muchas personas no podrán pasarse sin estas dos pequeñas colaciones extra, pero otros muchos **preferirán saltárselas y hacer solo 3 comidas más importantes**.
La **ansiedad** que puede surgir al empezar a comer de manera distinta, en parte ya se consigue eliminar practicando algo de ejercicio.
El que esté acostumbrado de toda la vida a merendar, pero ha saltado siempre del desayuno a la comida, podrá seguir merendando e, incluso, podrá sumar las calorías del tentempié de la mañana, que no se ha tomado a las de la tarde.

Pero si en lugar de estas consabidas "dietas" pueden comer **guisos ricos caseros** bien elaborados como los que os vais a encontrar en este ebook, que se pueden preparar en un momento utilizando las técnicas culinarias modernas, con estas **3 comidas** ya tendrán suficiente.

Os recuerdo aquí lo que se ha dicho durante años y que **sigue estando hoy vigente.** Hay que:

- Desayunar como un rey,
- Comer como un príncipe, y
- Cenar como un mendigo**, añadiendo** en la actualidad "no yéndose a la cama antes de transcurridas por lo menos 2 horas después de la cena, a las 8 u 8 y ½.

Y si se puede comer y cenar diariamente a la misma hora mucho mejor ya que los ritmos circadianos también influyen.

¡Y entonces, en ningún momento se hablaba de 5 comidas, solo de 3!
Si no se tiene ya la costumbre nefasta de estar picoteando todo el día, con **3 comidas completas y bien equilibradas** al día es **más que suficiente**.
Por la mañana, si el desayuno ha sido un buen desayuno completo, no se tendrá hambre y no habrá necesidad de tomar un tentempié.
Por la tarde, si se está acostumbrado a merendar, y dudo mucho de que los miles y miles de profesionales que trabajan mañana y tarde lo hagan, a no ser que sientan esa necesidad de tomar algo, siempre que sea saludable, podrán seguir haciéndolo.

En España, la merienda casi "oficial" suele ser un cafetito y un bollo o pastelito industrial, y de ellos hay que olvidarse.
Así que, aunque sea **políticamente incorrecto**, si no se hace una "dieta" de las tradicionales, entre horas no se tendrá hambre y **con 3 comidas será más que suficiente.**
Con un hervidito o algo a la plancha, que se digiere enseguida, habrá que hacer

estas 5 comidas, pero con **guisos de verdad**, como los que os vais a encontrar aquí, unas fabes con almejas o un bacalao al pil pil… por ejemplo**, en absoluto.**
Algo parecido está pasando con el consejo del **Estudio Predimed** de tomar una copita de **vino tinto bueno en las comidas.**
Por muy buenas propiedades que tenga el vino, que las tiene, si no se ha bebido nunca y a lo mejor ni gusta, se puede seguir disfrutando de una buena salud cardiovascular si el estilo de vida general es el adecuado sin tomarlo.

¿ENGORDA LA SIESTA?

Aunque la siesta es una costumbre muy nacional y un gran invento, y muchos extranjeros nos la están copiando "de alguna manera" en sus propios puestos de trabajo, depende de cómo sea esta siesta.

Para empezar **los médicos recomiendan** que este corte o cese total de actividad al mediodía sea corto, **veinte minutos** o **media hora como mucho,** en un cómodo sillón y nunca en la cama y, a ser posible, sobre todo si se ha comido en exceso, que no se haga inmediatamente después de comer ya que el gasto de energía será menor porque el proceso se ralentiza, se quemará menos energía, justo lo contrario de lo que sucede normalmente.
El que de todas maneras quiera irse a la cama con la tripa bien llena… ya sabe a lo que se expone.

El sopor característico después de la comida se debe la mayoría de las veces a que se ha comido y bebido demasiado.
Antiguamente en nuestro país, y sobre todo en las regiones muy calurosas, la siesta era totalmente necesaria porque se trabajaba muchísimo, sobre todo en el campo, y hasta en las oficinas donde no había aire acondicionado, se sudaba mucho, algo que también consume energía, y se comía de otra manera, sobre todo alimentos naturales, mientras que hoy muchos de ellos son industrializados y con una composición diferente.

En Europa, con unos horarios mucho más normales que los nuestros, normalmente se hace un gran desayuno al levantarse, a las 12 se toma algo rápido que no tiene por qué ser malo desde el punto de vista de la salud, puede ser un tentempié con verduras, pan y algo de proteína y luego, a las 6 o todo lo más a las 7 se hace, en familia, una buena cena, también saludable y que no tiene por qué ser una gran comilona.
¡Y luego tienen varias horas de ocio diverso hasta que se acuestan!

POR QUÉ ES DIFÍCIL CONSERVAR EL PESO IDEAL COMIENDO FUERA DE CASA

Hoy, sobre todo en las grandes ciudades, la comida del mediodía se suele hacer fuera de casa por necesidades del trabajo y, si el bolsillo lo permite, en los múltiples lugares de menú más o menos económicos que se ofrecen por doquier y en los que se ha establecido una especie de "guerra interna" para ver quién da

“más por menos”.
Así que os será muy difícil bajar de peso, incluso manteneros en forma porque están todos acostumbrados a **guisar con demasiado aceite**, vaya usted a saber cuál, y ofrecen abundantes fritos que es lo que muchos demandan.
Hay platos que realmente piden una cantidad importante de grasa, pero ya me diréis por qué un salpicón de marisco, una sopa de pollo o de pescado, unas habitas tiernas con jamón…, por poneros tan solo unos ejemplos, tienen que estar nadando en aceite que las hace prácticamente incomibles.

Unas simples **verduras a la plancha**, berenjenas, espárragos trigueros, calabacines… que muchas veces se piden por ser ligeras, suelen estar demasiadas veces **empapadas en aceite** y hasta desagradables de tomar.

Al final de estos menús, en lugar de fruta que rara vez ofrecen, os tentarán con un **postre dulce**, normalmente muy rico al paladar, pero cargado también de grasa y azúcar, y como está incluido en el precio del menú… ¡sucumbiréis!
Comiendo fuera de casa no sabréis nunca por donde se os están colando las calorías.

CÓMO SE COGEN KILOS A PARTIR DE UNA CIERTA EDAD

Los kilos que se van ganando con el tiempo no son irremediables como muchos repiten cada día más, hombres y mujeres, salvo que exista un problema de salud que el médico detectará.
Son tan solo el resultado de un desequilibrio entre lo que se ingiere y lo que se gasta, como ya vimos con nuestra cuenta en el banco.
Cuando se van teniendo años, nuestra actividad disminuye aunque se siga haciendo lo mismo aparentemente, y la energía que necesita nuestro cuerpo debe ser menor.
Muchas amas o amos de casa pensarán que no es así, que ellos siguen realizando las mismas labores. Puede ser verdad, pero aunque no se den cuenta, lo hacen a otro ritmo, pierden inevitablemente algo de músculo que consume energía y al haber por tanto un menor gasto de energía, deben **comer menos o quemar más.**
Las calorías que sobran y no se utilizan se van a acumular en forma de grasa.

Normalmente coincide con una época en la que los hijos ya se han hecho mayores, las preocupaciones y el estrés han desaparecido o han disminuido en gran parte, se está más relajado, se puede haber llegado a la prejubilación aunque todavía se siga siendo joven.
La vida, en general, es más tranquila y hay menos estrés o ninguno.
Muchos se han acostumbrado a trabajar con más sosiego, a otra velocidad, sin llevarse tantos disgustos…, en definitiva a “**quererse más”**.
Hay más horas de ocio, más oportunidades para reunirse con los amigos, con la familia... y ¡**los españoles lo celebramos todo “comiendo”!**

Y se come más de la cuenta y en general alimentos más calóricos, y muchas más

veces fuera de casa, y esto no ayuda como ya hemos visto.
Comer es un placer, y yo hasta lo pondría con mayúsculas, y si un día os excedéis, remediarlo al día siguiente escogiendo un menú completo con pocas calorías.
Lo que no se puede hacer es decir a diario "1 día es 1 día" y que sea así durante toda la semana, todas las semanas, todos los meses…
Si lo hacéis, porque… indudablemente se puede hacer, la báscula se chivará enseguida, y el pantalón o la falda también.

CÓMO PERDER FÁCILMENTE LOS 3 O 4 PRIMEROS KILOS

Es relativamente fácil **perder los 3 o 4 primeros kilos de peso** que se cogen cambiando solamente nuestra manera de comer y de cocinar y para ello no hará falta ir al médico.
Será suficiente con tomar unos **menús equilibrados** como los que os propongo aquí siempre que los cocinéis de la misma manera, sin alterar la cantidad de ninguno de sus ingredientes.

A partir de los 40 años la mujer, más que el hombre, tiende a engordar incluso comiendo menos.
Y no digamos nada cuando se acerca a la **perimenopausia o premenopausia,** o está ya en plena **menopausia.**
Su organismo, al dejar de producir hormonas sufre cambios tan bruscos que todo él se revoluciona.
Muchas comentan que están desesperadas pues ¡"hasta el aire que respiran les engorda"!
Aunque empiece a comer menos, su cuerpo se acostumbra rápidamente a esta menor cantidad de alimentos que recibe, **su metabolismo se vuelve más le**nto, **consume menos,** y si no **quiere engordar** tendrá que empezar a realizar ejercicio si no hace ninguno, o a **incrementarlo** si ya lo practica.

Deberá realizar este **ejercicio por lo menos 5 días a la semana** y tener cuidado con los alimentos ricos en azucares y las grasas que le van a engordar, ya que lo que no queme se acumulará rápidamente en forma de **grasa**.
Así que, si hasta ahora su vida era sedentaria pero no engordaba, a partir de este momento, **quiera o no quiera**, tendrá que hacer algún tipo de ejercicio aeróbico para **acelerar** su metabolismo y sobre todo para **prevenir** los efectos destructores de la pérdida de calcio en los huesos u **osteoporosis.**

APRENDER A CUIDARSE PERDIENDO LOS KILOS DE MÁS

Ya hemos visto que para perder peso nuestra alimentación diaria tiene que contener una **cantidad de energía menor** que la que **"quemamos".**
Por ello deberéis conocer, sobre todo al principio, aproximadamente el contenido calórico de los diferentes alimentos que tenéis que ingerir para que, **razonando y comiendo con la cabeza,** alcancéis una alimentación saludable que os satisfaga y os haga perder peso.

Tendréis que saber escoger **inteligentemente** los alimentos dentro de los grupos que no pueden faltar, repartiéndoos las calorías que necesitáis.
Y a partir de una cierta edad, cada vez tendréis que tener más cuidado, o incrementar el ejercicio.

Sabiendo contar las calorías, sobre todo al principio, aprenderéis a **comer lo que se debe y no solo lo que apetece.**
Nuestro ilustre cocinero **Ferrán Adriá**, que perdió hace unos años **20 kilos**, declaró después ***"Valentín Fuster me ha enseñado a contar calorías".***
Otro famoso cocinero que, a diferencia de Adriá no lo ha declarado públicamente por lo que obvio su nombre, después de perder **35 kilos** y preguntarle "qué había hecho", me contestó, en persona, ***"correr y comer de diferente manera a la que yo ofrezco en mi restaurante".***

Y efectivamente esos "**menús degustación largos y estrechos"**, y además carísimos, son para degustarlos muy de cuando en cuando, 1 o 2 veces al año, porque sin que sus autores se lo propongan, llevan demasiadas calorías.

Por ejemplo,

- **150 gramos de carne magra** de vacuno tiene **196 calorías**,
  lo mismo que **38 gramos de chocolate,** un trocito pequeño,
- **500 gramos de espárragos** tienen **45 calorías,**
  - las mismas que **15 gramos de chocolate**,
  - o 15 gramos de patatas de bolsa,
  - o 30 gramos de mermelada y
  - la mitad que 1 cucharada de aceite de oliva.

- **500 gramos,** es de**cir ½ litro, de leche entera tiene 325 calorías.**
  Pero ese mismo ½ litro de **leche desnatada** tiene **165 calorías**, la mitad
  Si consumimos ese ½ litro diario de **leche desnatada** en lugar de la entera, nos ahorramos al año, **58.400 calorías**, es decir ¡8 kilos menos de grasa al año!
  Los niños sin embargo deben consumir **leche semi desnatada** para recibir las buenas vitaminas liposolubles que se eliminan con la grasa.

Muchos de vosotros, por ejemplo, podéis tener la **costumbre de desayunar todas las mañanas churros** y, además, lo habéis hecho toda la vida.
Éstos, si estuvieran fritos en aceite de oliva virgen, sin llegar a quemarlo, es decir sin calentarlo demasiado, son un buen alimento, muy natural puesto que se elaboran con harina de trigo, agua y sal, pero son muy calóricos puesto que **100 gramos nos proporcionan 348 calorías.**
Pero si están fritos en aceite de semillas, que son normalmente los que se consumen hoy, aparte de ser más indigestos porque este aceite se descompone con facilidad con el calor y no debería usarse más que una sola vez, cosa que en

la práctica no se hace **nunca**, absorben más grasa y resultan todavía más calóricos.

Sin embargo, hasta en las cafeterías de los grandes hospitales de la Seguridad Social, el **"desayuno oficial"** son estos churros, que todos degustan con placer, o la bollería industrial, toda ella probablemente muy rica al paladar, hasta con buena pinta exterior... pero muy perniciosa.
¡Paradojas de la vida!
Muchos me diréis, por ejemplo, que los habéis tomado toda la vida para desayunar y que nunca habéis engordado y por tanto que esto no puede ser verdad. Y claro que puede ser, para vuestra desgracia

Si además de desayunar estas **porras o churros**, con **chocolate** muchos días, comer 2 copiosos platos a la hora de la comida con una buena barra de pan, más un helado y una tarta regados con vino y copa y, y a la hora de cenar repetir la operación, olvidaros de no engordar.
Iréis cogiendo kilos paulatinamente a no ser que estéis todo el día con una actividad increíble en la que consumáis esa enorme cantidad de calorías ingeridas.

Lo mismo que **los kilos de más se van cogiendo poco a poco, se tienen que perder poco a poco.**
No se pueden ni se deben perder muchos kilos en poco tiempo, no es efectivo, suele haber una "operación rebote" y, además, puede resultar peligrosísimo para nuestra salud.
La única manera efectiva de hacerlo es planteándose una forma de vida diferente que incluya una actividad física.

Si se necesitan perder **más de 4 o 5 kilos** hay que ir forzosamente a un **médico endocrino** que será el que os aconsejará el número de calorías que debéis ingerir para perder esos kilos **despacio y con salud**.
Él es el único capacitado para decidir si necesitáis una alimentación de 2.000, de 1.800 calorías diarias o menos…
Creo que es preferible comer de todo como os propongo en este libro, sin tener que ponerse a "dieta", sino simplemente teniendo un poco de cuidado con lo que se come.

Lo mismo que uno se acostumbró en su día a comer de más, o mal, ahora se **puede "desacostumbrar" o acostumbrar a comer de menos, es decir normal**, reeducando el paladar a unos gustos más sanos.
Reducir o mantener el peso disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.
¡¡Cada kilo de grasa produce diariamente 22 mg de colesterol!!

Muchos dicen que **no beben**, que solo se toman **un whisky antes de cenar**, con los amigos al finalizar el trabajo o al llegar a casa.

-

1 simple whisky de tan solo 1 decilitro = 100 gramos, supone **232 calorías al día**, ¡es decir **6.960 calorías al mes** y **84.680 al año!**
Si las tomamos de más, es decir si con el resto de los alimentos que ingerimos ya estamos recibiendo las calorías que nuestro organismo necesita, en un año habremos acumulado **11 kilos y** ½, simplemente con este wiskito que, en principio, parece tan inofensivo.

•
Y no os quiero ni contar si acompañamos el whisky con un puñadito pequeño de **panchitos**, tan solo **20 gramos**, que tienen ellos solitos **125 calorías**.
Esta pequeña cantidad al cabo del año representa **45.625 calorías** que, sumadas a las **84.680 calorías** anuales del whisky serían **130.305 calorías**.
¡Si las dividimos por 7.200 hacen **18 kilos de más al año!**
Muchos, muy tranquilos, alegarán que no se lo toman todos los días, pero que sumen, **1 decilitro de whisky + 20 gramos de panchitos = 357 calorías**.

Es así como, sin darse uno cuenta, se van ganando kilos poco a poco.

Junto a este cambio drástico de la alimentación también debéis concienciaros, y no me cansaré de repetirlo, de que es **totalmente indispensable** realizar algún tipo de actividad física si se tiene una vida sedentaria, sin necesidad de grandes esfuerzos, puede ser simplemente **caminar ½ hora o ¾ al día** de una manera que os haga sudar un poco para que se trate de un **ejercicio aeróbico**.
Una medida estupenda sería intentar acelerar vuestro corazón por lo menos dos veces al día, subiendo las escaleras, o una cuesta, o andando de prisa de una parada a otra del autobús.

Una actividad física regular no solo es importante en el control del peso corporal, sino que también es imprescindible para el mantenimiento de un **buen estado general.**
El ejercicio tiene que acompañarnos siempre, por mucha rabia que nos dé, o por muy poco que guste.
El ser humano no se ha hecho para estar siempre sentado, en casa, en el coche, en el trabajo, en el ordenador… **¡hay que moverse!**

CÓMO REDUCIR LA CANTIDAD DE GRASA TOTAL INGERIDA Y LA DE COLESTEROL

Ya hemos visto que para prevenir los kilos de más hay que disminuir el consumo de **grasas** al ser tan calóricas, y para prevenir las enfermedades cardiovasculares hay que reducir no solo **la grasa sa**turada sino **también el colesterol.**
Para aproximarse a las recomendaciones internacionales de reducir en nuestra alimentación el aporte de grasa a **menos del 30% de las calorías totales** y el de **colesterol a una cantidad no superior a los 300 miligramos diarios** hay que tomar las medidas siguientes:

•

Reducir el consumo de carnes rojas, vísceras y embutidos tan ricos en estas dos sustancias.

•

Escoger preferentemente **carnes magras**, mal llamadas "blancas" como ciertas partes del pavo y del pollo, el conejo, la codorniz, el avestruz que es mucho más roja que la ternera, incluso partes magras de cerdo, únicamente los solomillos y la cinta de lomo … retirándoles antes a todas ellas toda la grasa que puede acompañarles que, cada día es más abundante.

Un pollo entero, que yo nunca utilizaría como comprobaremos más adelante, incluso los muslos y contra muslos llevan hoy "cantidades ingentes" de grasa, y un conejo que es una de las carnes más buenas, con buena proteína, poca grasa y poco colesterol lleva hoy un **10% de grasa**, pesada por mí, que hay que retirar antes de cocinar aunque represente un incordio y una pérdida importante de tiempo.

•

Evitar las **frituras, rebozados y empanados** que aunque estén bien fritos en aceite de oliva virgen absorben más aceite que los guisos, o los alimentos elaborados en las planchas u ollas-sartén o en el microondas.

•

Utilizar **mayonesas y derivados** en pequeña cantidad, **siempre caseros** si realmente disfrutáis con los sabores de verdad, elaborados siempre con aceite de oliva, evitando en lo posible las salsas con mantequilla, nata…

•

Tomar **más pescado que carne**, por lo menos 3 veces a la semana, tanto blanco como azul.

•

Consumir productos lácteos desnatados o semi desnatados, leche, yogur… no abusando de los quesos enteros, 25 o 30 gramos diarios.

•

Eliminar el consumo de **bollería industrial**, de productos elaborados o procesados y de precocinados cargados de grasa desconocida.

Con el nuevo etiquetado del año 2015, el que "inventa la ley inventa la trampa", nos especifican la **grasa saturada** y **la total** pero no nos dicen de qué clase es la que **no es saturada** que puede seguir siendo coco, palma o palmiste, bastante peor aun siendo vegetal que la saturada de los animales.

•

Aumentar considerablemente el consumo de **hortalizas**, tomar **frutas** todos los días, y, de vez en cuando **legumbres** que no tienen nada de grasa y además son ricas en fibra que reduce precisamente la absorción de colesterol.

•

Usar siempre **aceite de oliva virgen** extra, no solo para aliñar sino también para freír

•

Si se utiliza aceite de semillas para freír usarlo, aunque sea **girasol** alto oleico, **una sola vez y tirarlo**.

•

No mezclar nunca en los fritos aceites de varias clases, de girasol por ejemplo con oliva, ni tampoco aceite de oliva nuevo con otro viejo que haya soportado varias frituras.

- No calentar nunca el aceite de oliva virgen a una temperatura superior a los 180º. A partir de ahí lo estaremos "quemando", se empieza a "polimerizar" y a perder sus buenas propiedades.
- Limitar el tiempo de su **calentamiento**, es decir limitar el número de frituras, porque hay un intercambio de grasas, las del aceite son embebidas por el producto a freír y parte de la grasa de éste pasa al aceite, caso del pescado frito por ejemplo.
  El aceite que se utiliza solo para freír patatas dura más.
- Filtrar este aceite después de cada uso, siempre que no esté totalmente transparente, y guardarlo en un recipiente tapado y a oscuras, en la misma freidora si se usa y tiene tapa.
- Acompañar los alimentos ricos en colesterol con **alimentos ricos en fibra** ya que ésta hace que se absorba en menor cantidad. Tenéis aquí los alimentos ricos en fibra.
- Recordar que solamente el **25% del colesterol total ingerido** con los alimentos **es absorbido por nuestro organismo**, y que aunque el huevo tiene colesterol, ya lo veremos en alguna de las recetas, se puede tomar con toda tranquilidad.

CÓMO SE DEBEN REPARTIR A LO LARGO DEL DÍA LAS CALORÍAS Y ALIMENTOS QUE DEBEMOS TOMAR

En una alimentación variada y equilibrada las calorías deben repartirse de la siguiente manera.

- En **el desayuno un 25%** de las calorías diarias totales aconsejables.
- A **media mañana un 10%.**
- En la **comida un 30-35%.**
- En la **merienda otro 10%.**
- Y en la cena **un 25%.**

ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN UN DESAYUNO COMPLETO SALUDABLE

Ya sé que la mayoría de vosotros desayuna muy poco, **incluso nada o casi nada**, un café, una tostada y un zumo de frutas en el mejor de los casos, convencidos además de que, así, **van a adelgazar**, y sin embargo el desayuno debería ser **la comida más importante del día** porque las cenas tendrían que ser ligeras, aunque realmente en nuestro país no lo son.

Se ha estado durante toda la noche en ayunas y, por la mañana, antes de empezar a trabajar, tenemos que **des-ayunar**, es decir salir de este largo ayuno, "cargar las pilas", y suministrar a nuestro cuerpo, y por ende a nuestro cerebro, el "combustible", es decir la energía, o las calorías necesarias para empezar a trabajar a pleno rendimiento, no solo desde el punto de vista físico sino también **intelectual.**

Si se desayuna poco, se deberían tomar a **media mañana** por lo menos todas las calorías que hemos dejado de ingerir al levantarnos.
Llegar a la hora de comer con la tripa vacía no os ayudará en absoluto ni a estar en forma y no engordar, ni mucho menos a adelgazar.
Saltarse alguna comida, como veremos más adelante, es totalmente contraproducente… y sin embargo cuántas personas lo siguen haciendo convencidas además de que puede dar buenos resultados.
Si sois de los que al mediodía, por la razón que sea, no tenéis demasiado apetito y por las noches sin embargo os comeríais hasta el plato, aligerar un poco por la mañana y guardaros algunas calorías para por la noche, sin que sean demasiadas.
Pero, en este caso, tendréis que **cenar forzosamente pronto**, por lo menos para tener 2 o 3 horas por delante antes de acostaros.
¡Por ello el horario europeo es mucho mejor y más racional que el nuestro!

Hay 5 alimentos que no deberían faltar nunca en un **desayuno completo saludable.**
1 café, optativo, aunque son muchos los que toman el café, o 1 té con 1 cucharada de azúcar de 10 gramos, que son 38 calorías o con un edulcorante artificial, 0 calorías.

1. **Un lácteo** que podría ser ¼ de litro de leche desnatada, 82 calorías, la mitad que la entera, que tiene 162 calorías y además con un pelín más de calcio.
   Si se toma el café solo manchado con leche no cuenta como lácteo, es decir como un buen aporte de calcio.
   Como la leche cada día sienta mal a más personas, se puede sustituir por **1 yogur natural desnatado,** 38 calorías. que sienta estupendamente al estar la leche pre digerida.
   El yogur podría ser entero, con 60 calorías aunque son preferibles los productos desnatados que prácticamente no tienen grasa ni colesterol.
   También podría ser un trozo de queso fresco de 50 gramos, 87 calorías o uno la mitad de pequeño de queso duro, bola, manchego… con 94 calorías.

2. **Un alimento crudo** que normalmente será **1 fr**uta, aunque también se puede sustituir por rodajas de tomate o alguna otra hortaliza.
   Los zumos de frutas a los que estamos tan acostumbrados es preferible sustituirlos por **1 fruta entera**, que sacia más y de la que aprovechamos además su fibra.
   Hay ciertos médicos como el *Dr. Jacques Fricker* que insiste mucho en este

tema: **“las frutas son para comerlas no para beberlas”.**
En los zumos, su azúcar, **la fructosa**, se absorbe demasiado rápidamente por nuestro organismo comportándose como un hidrato de absorción rápida y “engordarían más”.
Si son 200 gramos de naranja serán 70 calorías, de kiwi, 84, de manzana, 92…

3. **Un hidrato de carbono de absorción lenta** sin grasa como cereales integrales, o mucho mejor pan.
   Escoger pan integral o el pan multicereal o de 5 cereales que ya se encuentra en muchas panaderías y cadenas de supermercados, y que precisamente por su fibra y porque su harina está relativamente “poco molida” tiene un aspecto denso y compacto y se absorbe más lentamente, comportándose como un hidrato de carbono de absorción lenta.
   Suele tener unas 300 calorías por 100 gramos, así que podremos tomarnos con tranquilidad 50 g = 150 cal.
   Si se prefieren **cereales** escoger los **integrales** que no lleven azúcar ni grasa añadida, exclusivamente la natural del cereal.
   Entre estos también es preferible escoger los cereales que tengan un aspecto más natural ya que en los que son muy crujientes **su almidón**, en el proceso de elaboración, se ha **“desestructurado”** demasiado y se comportan también como hidratos de carbono de absorción más rápida, con posibilidades de engordar más.
   Como además apetecen mucho, se comen sin darse uno cuenta.

4. **Una cucharada de aceite de oliva virgen** para untar el pan, que son 90 calorías. Si además lo untáis con tomate será lo mismo pero más saludable.

5. **Algo más de proteína** de la que aporta el lácteo, el yogur o la leche, como **1 huevo gordo**, 86 calorías, si no se toma ese día ni en la comida ni en la cena, o 1 loncha de 30 gramos de jamón serrano magro, 65 calorías, o 1 trozo más grande de queso.
   Un trozo de queso duro, bola o manchego de 25 gramos, o una cuajada tienen unas 94 calorías.
   Pero 50 gramos, una buena porción de queso de Burgos tiene 87 calorías y de requesón solo 48. …, o **pollo o pavo al natural**, **no embutido de pavo**, por mucho que los llamen sanísimos, o pescado en lata, atún o sardinas…

Si a toda costa os gusta **algo dul**ce, añadir al pan 1 cucharada de **mermelada normal** que son 30 gramos, es decir 52 calorías, mejor que la Light que lleva muchos aditivos.
Escoger siempre una que solo lleve pectina y azúcar pero sin nada más, que las hay, o que esté elaborada con miel.
Fijaros en que no lleven **ni jarabe de glucosa ni de fructosa**.

O escoger **bollería** en la que os aclaren la procedencia de la grasa con la que ha estado elaborada, y cuanto menos procesada esté tanto mejor para que lleve solo

ingredientes naturales, harina, azúcar, aceite de oliva, huevos…
Como ahora casi todos estos productos nos detallan su valor energético, podrían tener unas 200 calorías, pero ya no tomaríamos ni pan ni aceite que son bastante más sanos.

Mucho cuidado con **la bollería industrial barata**, que suele ser riquísima al paladar y… una bomba de calorías y colesterol.
Si tenéis la suerte de preparar en casa vuestros bizcochos, que una vez cortados en rodajas y bien envasados **se congelan estupendamente** y duran mucho tiempo, podéis tomaros una porción que tenga unas 200 calorías.

Todo esto, dependiendo de lo que escojáis, oscila entre las **480 o 500 calorías**, y os aseguro que es un buen **des-ayuno** con el que "cargaréis las pilas" y vuestro cerebro tendrá la "energía" suficiente para rendir al máximo.
Al que le parezca imposible de tomarlo recién levantado, que lo fraccione y se lleve una parte para consumir a media mañana en el trabajo con lo que evitará tomar un tentempié a esa hora.
Para haceros un poco idea de cuánto abultan estas cantidades que os he puesto, los 200 gramos de fruta, los 50 gramos de pan, los 30 de jamón…tendréis que pesarlos solamente el primer día, nada más, pero enseguida sabréis calcular a simple vista lo que cada porción representa.

El desayuno típico español, como ya vimos, y que muchos siguen consumiendo todavía hoy, es el **café con leche y churros o porras**, o incluso **chocolate** en lugar del café, nada aconsejable con los índices de sobrepeso y obesidad actuales pues tan solo **100 gramos de ch**urros nos proporcionan **348 calorías.**
¡Y nos falta además el alimento crudo, el lácteo y una buena proteína!
Aunque hace años su consumo estaba quizás justificado pues sus ingredientes no eran malos, agua, harina de trigo, aceite… hoy dada la calidad de la grasa en la que se fríen y las veces que ésta se reutiliza, solo deberían tomarse muy de vez en cuando.
Si en lugar de churros preferís tomaros 1 croissant, elaborados la mayoría con grasas vegetales y por tanto conteniendo grasas trans, 100 gramos tienen ¡**tan sólo 418 calorías** y **187 gramos de colesterol!,** casi las calorías de un desayuno completo y saludable.
Os saciará… de momento, pero tendréis "desfallecimiento" al poco tiempo y llegaréis a la hora de la comida totalmente extenuados.

Pero este desayuno, lo mismo que el resto de las comidas, bebidas o tentempiés, hay que tomarlos **despacio, muy despacio, como veremos más adelante, y levantarse, por tanto, con tiempo para ello**, algo a lo que los españoles no estamos acostumbrados, ni queremos en general acostumbrarnos.
Y si da pereza levantarse más pronto, habrá que tomar el resto del desayuno a media mañana en la hora del "café" que para muchos consiste en parar de trabajar durante ½ hora.

En cuanto a los niños, muchos de los cuales se marchan todavía al cole sin

desayunar, es preferible y muy necesario que se levanten **½ hora o 20 minutos** antes para que desayunen por lo menos con uno de sus progenitores, pero ya empezamos mal porque todavía muchos españoles se van al trabajo habiendo tomado un simple café o nada en absoluto.
Pero para que se levanten más pronto, los niños tienen que acostarse mucho antes, y en la actualidad ¡**más de 100.000 niños en nuestro país lo hacen después de las 12 de la noche!**

La Sociedad Española del Corazón está impartiendo desde hace unos años en muchos colegios unas clases dirigidas a niños en las que se les explica en qué consiste un **desayuno cardiosaludable**, por qué deben seguir estos consejos y los beneficios que van a obtener.
También se les comenta todas las razones para no ir nunca a la escuela sin desayunar o simplemente con algo bebido.
Frente a tanta publicidad que les come el "coco" para consumir y consumir, sin atender realmente a razones saludables, inculcarles estos hábitos tan beneficiosos resulta fantástico y es una medida a seguir y a profundizar.

PRIMEROS AUXILIOS "SALADOS" CONTRA EL HAMBRE PARA EVITAR PICOTEOS

Si desde que os levantáis hasta la hora de comer tomáis un **desayuno completo y saludable,** como acabáis de ver, para muchos **será suficiente**, y no necesitarán nada más.
Pero, en ocasiones, se aconsejan **5 comidas al día** en lugar de **3** para **perder peso de una manera saludable, lenta y efectiva, algo que yo no recomiendo salvo para los que** están acostumbrados a picar.

Picar entre horas es nefasto a no ser que se tomen **alimentos engañosos** que nos van a venir muy bien en los momentos de angustia, cuando queramos olvidarnos de que estamos cambiando de hábitos de vida, pero que seguramente no serán los que querríamos tomar.
La realidad es que se trata de ansiedad más que de auténtica hambre. Tenemos varios alimentos que **sacian sin aportar demasiadas calorías** y de algunos de ellos casi resulta imposible pasarse por mucho que se coman.
Otra cosa es que os apetezcan en ese momento.
Aquí os pongo **13 "primeros auxilios" o "tentempiés" salados,** para **la media mañana, y/o la media tarde,** que pueden ayudar sobre todo si la **tentación es muy grande** y existe una **gran ansiedad**, aunque el que esté suspirando por una **ración copiosa de churros** o de un **gran bollo con chocolate**… lo tendrá más difícil.
Estos **"picoteos**" representarán **solamente el 10% de las calorías totales diarias**, es decir alrededor de **180-200 calorías si estamos** hablando de una **dieta diaria de 2000 calorías**.
Aunque hay muchos, se me ocurren los siguientes, algunos "complicados" de llevar al trabajo:

1. **Un huevo duro** que se puede llevar incluso al trabajo y que nos proporciona **86 calorías**. Tiene bastante proteína y llena mucho sobre todo si se mastica despacio disfrutando de él.
2. **Un tomate mediano o grande** aderezado con una chispa de sal o mejor de sal aromática casera, aunque es más complicado de tomar y llevar.
   Se le puede añadir varias hierbas, ajo picado o seco y en polvo, albahaca, orégano, cebollino…
3. **Un pepino bien lavado** conservando su piel y tomado a mordiscos, o unos **rabanitos siempre con su piel.**
   Como son alimentos bastante duros y **crujientes** cuesta masticarlos, se tarda más y sacian bastante.
4. También **una zanahoria**, pelada y a mordiscos, o rallada y aderezada con bastante zumo de limón y pimienta blanca recién molida, aunque es más complicado llevarla.
5. Si os gustan las **variantes**, también podéis picar unas cuantas siempre que no estén ni muy fuertes de sabor ni de sal. Si lo están, conservarlas con el vinagre que las acompaña **rebajado al 50% con agua**, es decir mitad y mitad. Pueden ser pepinillos, cebollitas, manojitos de coliflor, remolacha…
6. Un gran vaso de **zumo de tomate** si os gusta, que también podéis "aclarar" con la mitad de agua porque algunas marcas en la actualidad llevan mucha sal. Le podéis añadir zumo de limón, tabasco y pimienta blanca recién molida, incluso unas gotitas de salsa inglesa si os gustan los sabores fuertes.
7. Una lata de **berberechos al natural** que puede tener por cada 100 gramos de peso escurrido 47 calorías, **almejas rosadas al natural** 92, **navajuelas** 79, **mejillones** también **al natural** 119...
   Como el peso escurrido de estas latas es de **63 gramos** en lugar de 100, si os tomáis **1 lata entera** de este tamaño todavía tiene **menos calorías** de las que os he indicado y ¡son una gran solución si os gustan!
8. Una **latita de sardinillas** aunque sean en **aceite** que, en este caso puede ser de girasol puesto que **lo vais a tirar** después.
   Escurrir todo el aceite de la lata dentro de un frasco vacío, de mermelada por ejemplo, que cuando esté lleno llevaréis a un punto limpio.
   Volcarlas bien escurridas sobre un plato recubierto de **varios trozos de papel absorbente de cocina** y secarlas bien con él para que no les quede nada de aceite. Si os gusta, añadirles unas gotas de zumo de limón por encima. Si las masticáis bien y las acompañáis de alguna hortaliza de las citadas anteriormente comprobaréis que os sacian bastante y están riquísimas.
   Y también podría ser una **lata de mejillones en escabeche,** secándolos bien y eliminando completamente su salsa como en el caso anterior.
   - 30 gramos de queso de Burgos tienen 52 calorías,
   - o 30 gramos de queso de bola 104,
   - o 30 gramos de manchego fresco 100,
   - o 30 gramos de manchego semi curado 112,
   - o 30 gramos de Emmenthal 114.

   Los podéis acompañar de unas hojas de endibia o lechuga.
9. 30 gramos **de lonchas finas de jamón serrano muy magro tienen 50**

calorías, acompañadas de rodajas de tomate.
Si no habéis tomado pan para desayunar tomar un trozo de **30 gramos** de pan **integral** con **72 calorías,** o de pan de centeno con **65** con el queso o el jamón.
Si lo tostáis pesará menos al perder el agua pero seguirá teniendo las mismas calorías, por ello tendréis que pesarlo sin tostar.
Parece ser que los **panes y galletas muy crujientes** pueden engordar más porque tienen un Índice Glucémico más alto al haberse **"desestructurado" su almidón**. Además apetecen mucho y se comen sin darse uno cuenta.

10. Cuidado también con los **"picos" y colines** que parecen inofensivos y pueden tener más calorías que el pan pan. Algunos además llevan **grasa en su composición**… y precisamente **no buena.**
11. 50 gramos de **aceitunas verdes** que dependiendo de la variedad pueden estar entre las 60 o 70 calorías. Si estuvieran muy saladas suavizarlas con la mitad de agua.
Las negras al tener más grasa tienen el doble de calorías. Ambas tienen **la vitamina E más pura** que luego nos vamos a encontrar en el aceite virgen, y un sinfín de potentes antioxidantes.
12. Un vaso bien fresco sobre todo en verano de gazpacho o salmorejo caseros, y si son industriales conociendo sus calorías.
13. En invierno una taza de caldo casero totalmente desgrasado o de uno industrial siempre que no lleve demasiados "añadidos raros", es decir aditivos, y en el que os especifiquen las calorías que aporta.

PRIMEROS AUXILIOS CONTRA EL HAMBRE DE "SABOR NEUTRO O DULCE" PARA EVITAR PICOTEOS

Acabamos de ver **14 tentempiés** de sabor salado con un contenido calórico de **180-200 calorías**.
Pero hay también toda una "batería" de tentempiés **de sabor neutro o dulce** para los que los prefieran, **12 en total,** no solo para tomar a media mañana o a media tarde, sino para evitar picar entre horas y combatir la ansiedad o la tentación.

1. Un **yogur desnatado natural** tiene **38** calorías, sin sabores artificiales, con unos trocitos de **fruta fresca** añadidos por vosotros si os apetece más.
2. **Un ¼ de litro de leche desnatada**, fría o caliente, que solo tiene **82** calorías y mucho calcio, para los que disfruten con ella.
3. **Una fruta de** un buen tamaño, **200 gramos,** por ejemplo una manzana que tiene **92** calorías. Si está bien lavada y frotada y se toma con la piel despacito y a mordiscos sacia bastante.
Si no os apetece la manzana, sustituirla por
- 200 gramos de kiwis, **84**,
- o 200 gramos de mandarinas **74**,
- o 200 gramos de naranja **70**,
- o de pera **82**,
- o de albaricoques **79**,

- o de ciruelas **88**,
- o de fresas **68**,
- o **150 gramos** de plátano **82**…

4. También podría ser un zumo natural de fruta, sin azúcar por supuesto, aunque sacian menos al no tener ya su fibra.
Además la **fruta es para comerla y no beberla** como hacemos en la actualidad y como ya hemos visto.

5. Café o té siempre sin azúcar, solos o manchados con leche y **preferiblemente descafeinados**, aunque no todos los científicos están de acuerdo y unos dicen que la cafeína podría ayudar en la pérdida de peso y otros justo lo contrario, que podría influir negativamente.

6. Infusiones de todo tipo y **zumo natural de limón,** todos con **cero calorías**, mejor sin endulzar.

7. Cuidado con **el sorbitol y el xilitol** que son **edulcorantes artificiales** presentes en chicles y caramelos "sin azúcar" pero que tienen casi las mismas calorías que la sacarosa.

8. 30 gramos de membrillo casero ¡que no lleva patata! solo limón, fruta y azúcar y tiene **68 calorías** por cada 100 gramos, y si se toma despacito y saboreándolo saciará más y nos producirá placer.
Si es **industrial** fijaros como siempre en su composición y en sus calorías.

9. Las frutas secas tienen bastantes calorías,

- 50 gramos de **orejones** tienen **140 calorías**, pero masticados despacio sacian mucho.

- o 50 gramos de **ciruelas secas** que nos van a proporcionar **67 calorías y sirven además para regular** el intestino, máxime si se toman en ayunas,
o 30 gramos de **dátiles, 72 calorías**.

- En cuanto a las **almendras que son las más ricas en calcio,**
20 gramos tienen **115 calorías**,

- 20 gramos de avellanas **113 calorías**, y de **nueces** que son **las más ricas en ácidos grasos Omega 3, 120 calorías.**

10. Cualquier bollo o pasta proporciona **alrededor de 250 calorías** y tienen mucha grasa, normalmente **mala**.

11. Y beber mucha agua, siempre que tengáis ganas de tomar algo.
El agua sacia y nos hidrata por dentro.
Aunque se dice y se repite que toda la población debe beber 2 litros diarios de agua, esta idea **no ha sido refrendada por ninguna investigación científica concluyente.**
En el caso que nos ocupa, beber 1 vaso de agua o de algún líquido sin calorías, antes de las comidas, puede llenar momentáneamente el estómago y calmar posiblemente la ansiedad como por ejemplo en los fumadores que dejan de fumar.
En el caso de enfermos del riñón o propensos a cálculos si será **muy recomendable beber mucha agua.**

12. El **chocolate** a pesar de sus muchas calorías, **más de 500** por cada 100 gramos tiene un gran efecto cardioprotector, siempre que sea el **negro,** sin azúcar y sin leche y esto es debido a sus **polifenoles, los antioxidantes del**

cacao. Cuanta mayor proporción tenga de cacao mucho mejor, aunque resultará más amargo. Tomar **trocitos muy pequeños** y saborearlos despacio.

Una oncita de **10 gram**os del que tiene un **85% de cacao** tiene 53 calorías.

El **chocolate sin azúcar** por muy increíble que parezca puede tener **más grasa y por tanto más calorías** que el de siempre.

EN QUÉ CONSISTIRÍA UNA ALIMENTACIÓN DE 2200 CALORÍAS DIARIAS

En una alimentación de **2200 calorías** que es lo que se podría recomendar como norma bastante general para adultos con una actividad media, deberíamos contar.

- Para el desayuno 500-550 calorías,
- A media mañana 220,
- Para la comida 660-770,
- Para la merienda otras 220 y
- Para la cena 550

Pero si se trata de consumir menos calorías en total, 2.000 por ejemplo, serían:

- 500 para el desayuno
- 200 para los tentempiés de media mañana y media tarde
- 600-700 para la comida
- 500-600 para la cena

DESAYUNO RECOMENDADO PARA UNA ALIMENTACIÓN DE 2.200 CALORÍAS DIARIAS

En una alimentación de 2.200 calorías diarias, las 500 o 550 calorías que debemos consumir en el desayuno podrían ser exactamente todos los alimentos que os he puesto anteriormente.

CENAS

Si no se tienen ganas de guisar por la noche, algo muy comprensible, no hay por qué hacerlo ya que existen otras muchas posibilidades, sobre todo si queréis alimentaros bien y que toda vuestra familia también lo esté.

Si os organizáis bien y **guisáis tan solo 1 vez a la semana** podéis hacer una mayor cantidad de muchos platos que consumiréis para las cenas.
Si os gustan las sopas, y muchos en invierno no pueden prescindir a esta hora de algo calentito, teniendo en el congelador algunas raciones de **caldo casero totalmente desgrasado**, preparar una sopa de fideos, sémola o tapioca en el microondas, en el mismo plato en el que se va a tomar, tapado con otro plato del mismo tamaño invertido os costará tan solo 2 o 3 minutos a potencia máxima.
Si no tenéis caldo, buscar alguno en brik que no lleve ni aceite vegetal ni ningún aditivo, aunque será bastante difícil averiguar lo que lleva por muy "natural" que lo anuncien.
Si es verano podéis tener también siempre hechos gazpacho y salmorejo que también tomarán los niños, máxime si tenéis la suerte de poder cenar con ellos. Los niños "copian" lo que ven y querrán lo que vosotros estéis tomando.
Es una **costumbre malísima** saltarse comidas, o irse a la cama tomando solo fruta, por mucha que se tome que, además, engordará como ya hemos visto, o un café con leche y poco más.

ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR EN UNA CENA EQUILIBRADA

Para que nuestra alimentación al final del día sea totalmente equilibrada tenemos que tomar también en la cena varias clases de alimentos hasta completar el cupo de calorías que nos corresponden.
Además del caldo congelado, también se pueden tener calabacines, calabaza, diferentes verduras ya cocidas y congeladas… con las que en un momento se prepara un puré de verduras o una crema.
Si tomáis normalmente verduras, rehogadas con ajitos o taquitos de jamón, o al natural aderezadas con una buena vinagreta o simplemente con aceite, también se pueden tener siempre a mano pues se conservan y congelan estupendamente.

Preparar una ensalada variada con endibias, lechugas variadas de 4ªgama, cogollos de lechuga… os costará poquísimo tiempo.
Y para que haya suficiente proteína añadirle **atún al natural o en aceite de oliva**, retirándole antes dicho aceite si os hace falta porque os sobran calorías, o **sardinillas de lata**, también muy bien escurridas de su aceite, que muchas veces suele ser girasol o vegetal, incluso secándolas bien después con papel absorbente de cocina, queso en taquitos, jamón serrano muy magro, algo de pescado del mediodía…
El queso, y tenemos una enorme variedad tanto frescos como curados o semi, mejor en taco, nunca ya cortado en lonchas ni "quesitos".
Es decir ni quesitos ni loncheado.

También se pueden hacer en un momento en el microondas, pescados congelados como los lomos, ventrescas y centros congelados de merluza, o filetes congelados por vosotros de palometa, de bacalao fresco, de salmón…

Además, es importante **la aportación de calcio** incluso a esta hora, tanto para

niños como para mayores, lo que conseguimos con un buen vaso de leche desnatada o un yogur siempre natural desnatado si no se ha tomado previamente queso.

Las sardinillas en aceite, y las picantes son buenísimas, son una buena fuente de **vitamina D y de calcio** siempre que se coman con su raspa que está muy blandita, que es una ¡magnífica fuente de calcio y vitamina D!
Si preferís los alimentos ya preparados, todos **procesados**, estáis perdidos, no solo por las calorías que ahora ya vienen indicadas por ley en su "composición energética", sino por la cantidad de "añadidos" nada naturales que pueden inducir a la obesidad e incluso influir en **la composición de su flora intestinal**, uno de los últimos descubrimientos que se han realizado.

CENA RÁPIDA Y SANA CON MENOS DE 500 CALORÍAS

Es aconsejable siempre que se pueda cenar por lo menos 2 horas antes de irse a la cama, es decir un horario europeo y no español.
Un tipo de cena fría sería la siguiente:

- 200 gramos de lechugas variadas, **28** calorías,
- o 200 gramos de tomates, **36** calorías
- Vinagre y hierbas al gusto, cebollino, albahaca, perejil… **cero calorías**
- Una lata de filetes de caballa del sur en aceite de oliva de 120 ml de capacidad y 115 gramos de peso neto, **238** calorías en total
- o una lata de bonito del norte, también en aceite de oliva de 111 gramos de peso neto, **181** calorías
- 20 gramos de pan integral, de centeno, multicereal..., **68** calorías
- Un yogur natural desnatado, **73** calorías

Esto hace un total de **429 calorías** si tomamos **lechugas** y **437** si son **tomates** y tomándose la lata entera de caballa en aceite que es enorme.
Si se toma solo la mitad de las latas, serían **310** y **318 calorías**, es decir bastantes menos.
Así que, si os apetece, se pueden añadir unas rajas de cebolleta y unas rajas de pepino y /o de pimiento, 100 gramos de cebolla, 25 calorías, 100 gramos de pepino, 12, 100 gramos de pimiento, 19...

- Si se endulza el yogur con 1 cucharada de miel de 20 g, habría que añadir **59 calorías** más.

- En lugar del vinagre a secas se puede elaborar una vinagreta utilizando el aceite de la lata.
- Las lechugas pueden ser ya lavadas y secas, producto de 4ªgama, o cualquiera que se quiera limpiar, cogollos, Iceberg, Trocadero, escarola…
- Si en lugar de pescado en lata, que conserva sus buenos ácidos grasos Omega-3 a pesar de estar enlatado, se quiere hacer otro tipo de ensalada, podrían ser las mismas lechugas de antes
  - con 20 gramos de nueces sin cáscara, **120 calorías**
  - con 80 gramos de dados de queso de cabra tierno, **160 calorías**, o de alguno que os guste más,
  - con 50 gramos de manchego fresco, **166 calorías**,
  - o 50 gramos de queso emmenthal o gruyer, 200...

  En este caso se tendría que aderezar la ensalada con una salsa vinagreta casera light, o hacer la normal pero con 1 sola cucharada de aceite que son 90 calorías.
- También se puede hacer una ensalada solo de endibias, si gustan, que tienen alguna caloría más, 200 gramos, 46 calorías y 50 gramos de queso Gorgonzola que tienen 180 calorías o de Roquefort, 190.
  Aliñarlas solo con 1 cucharada de aceite o con la vinagreta light casera.
- En lugar del queso o del pescado en lata podéis tomar **1 huevo duro** elaborado en el microondas con 132 calorías que se puede picar después dentro de la ensalada.
- **Los huevos** en todas sus versiones menos fritos con puntillas, pasados por agua, revueltos, en tortilla, escalfados, a la plancha, y si me apuráis hasta duros.
  Si tenéis suerte, y depende en gran medida del tiempo que haya transcurrido desde su puesta, podéis conseguirlos con la yema sin cuajar del todo… también ¡¡en el microondas!!
  Si lo acabáis de sacar de la nevera, que es dónde siempre deben estar, programar como siempre 30 segundos a 300 o 350 vatios de potencia, esperar 1 minuto para el período de reposo y programar después 10 segundos más a la misma potencia, o 15, o 20 probando poco a poco.
- Si ya se ha tomado queso en la ensalada, se puede tomar, en lugar del yogur una fruta mediana que no tenga demasiadas calorías, manzana, naranja, mandarina, pera, melón, sandía... y todas las variedades de fresquillas de verano.

Como veis las posibilidades son enormes y se trata de una **cena completa** que lleva los **hidratos de carbono** y la **fibra** del pan y de los vegetales o frutas, el **buen aceite de oliva** y la **proteína** del pescado, el queso o el huevo.

También el producto lácteo, o del queso o del yogur.
Si queréis hacer lo de siempre, recordad que:

- 1 bocadillo de embutido o queso puede tener **400 o 450 calorías**,
- 1 sándwich mixto **500,**
- 1 donuts y 1 croissant juntos otras **500**,
- 1 porción de pizza **420**,
- 1 porción de tarta **35**0,
- 1 menú pequeño de “fast food” con solo 1 hamburguesa, patatas y 1 refresco **690**,
- 1 bolsa de 100 gramos de **patatas fritas 533**,
- 1 bolsa de **palomitas** de 100 g tiene **592**, pero los **cartuchos gigantes** de los cines suelen tener 200 gramos, es decir “solamente” **1.066 calorías.** Y como estas “chuches” no “pegan a palo seco” se acompañan de una lata de cola que tiene a su vez **130, en total 1.196.**

  Pero es una tradición ya en los cines y circos españoles, y en cualquier espectáculo infantil, y como nadie se atreve a decir que es una **costumbre perjudicial** si se hace muy a menudo, el problema no deja de crecer.
  Con este simple paquetón de palomitas más el refresco, estamos consumiendo en muchos casos la mitad o más de las calorías diarias y ¡no se trata ni mucho menos de una verdadera comida, pero **nadie es consciente de ello!**
- Creo que sobran los comentarios, decidid vosotros mismos.

¿SE PUEDEN TOMAR GUISOS CASEROS Y AL MISMO TIEMPO ADELGAZAR?

En lugar de **platos a la plancha** o **hervidos**, como aconsejan “**todas las dietas clásicas de adelgazamiento”**, que resultan tan aburridos por mucha “gracia” que se les quiera echar, se pueden y se deben **tomar guisos caseros tradicionales** que **nunca se han aconsejado**, más o menos elaborados, dependiendo del tiempo que tenga el ama-amo **de** casa, con la particularidad de que al ser menús muy saludables **toda la familia** los podrá tomar sirviéndose un plato más grande o añadiendo una mayor cantidad de alguno de los ingredientes que lleva la receta.
Por ello los **adolescentes o los jóvenes** que hagan bastante ejercicio pueden tomarse una ración mayor de la indicada, o escoger la versión que, de las 3 que

se os ofrecen, tiene más calorías.

Los **8 guisos** que os he puesto al finalizar **los 52 menús**, son ricos y variados, por supuesto que equilibrados, y se pueden elaborar en menos de 15 minutos y, salvo el de los **huevos**, se pueden conservar **varios días en la nevera**, o semanas y meses en **el congelador** siempre que realicéis estas operaciones correctamente.(Lo he explicado exhaustivamente en varios de mis ebooks anteriores y especialmente en éste).
Estos guisos, que rondan, cada uno, las 500 calorías son un **plato único muy completo**, porque llevan un poco de "todo", proteínas, hidratos, grasas y vitaminas y minerales.
Sumadas a unas 400 para la cena, 200 para los tentempiés de media mañana y media tarde, algo más pequeños que los de siempre, quedarían otras 400 para el desayuno, con lo que serían aptos para **una "dieta" de 1.500 calorías diarias.**

Comer debe ser siempre un placer y **nunca un castigo,** aunque durante una época haya que prescindir de algunos alimentos o disminuir su cantidad.
¡¡¡ Hay que ponerle gracia a la vida y a la comida!!!
Lo más importante es **saber cómo manipular todos estos ingredientes** para que tengan pocas calorías a la hora de comérnoslos.

Para elaborar estos guisos, los pasos a seguir serán siempre los mismos:

1. Tener todos los ingredientes preparados en la mesa de la cocina.
2. Utilizar preferentemente **carnes blancas** y eliminarles**, en crudo,** las partes grasas que siempre llevan.
   Os recuerdo que dentro de estas **carnes blancas**, y **el pollo y el pavo** lo son, por cómo hoy se engordan para que cojan mucho peso en poco tiempo, llevan una gran cantidad de grasa en su interior, incluso en los muslos y contra muslos y a veces hasta en la pechuga, **que se tiene que retirar previamente al cocinado.**
   Si no se hace, esta grasa con el calor se fundirá, pasará a la salsa, y luego nos la tragaremos.
   Serán por tanto **"calorías escondidas".**
   Incluso si los muslos y contra muslos tienen piel, aunque es riquísima cuando está bien doradita, hay que retirarla antes de cocinarlos, porque también esta grasa, aunque no es visible, se fundirá dentro del guiso, aunque no la notemos, y tiene no solo calorías sino mucho colesterol.
   Lo mismo sucede con el **conejo**, carne blanca por excelencia, de la que hace años no había que retirar nada de grasa, y hoy ésta representa aproximadamente un 10% de su peso en crudo.
   Siguen sin nada de grasa **las codornices**, siempre de granja, ¡veremos hasta cuándo!
3. Si se quieren cocinar **carnes rojas**, escoger las que tienen menos grasa integrada dentro de la propia carne, algo difícil de "descubrir" si no se presta mucha atención al corte de la pieza de carne o del filete, también por la misma razón anterior.
   En la mayoría de los casos, los animales se mueven poco y comen mucho,

precisamente para que engorden lo más rápidamente posible y resulten más rentables.

Por supuesto que hay excepciones, pero lo más frecuente hoy en nuestros mercados y grandes superficies es encontrar este tipo de carne, de aspecto muy magro pero con mucha grasa integrada.

4. Por eso **la cinta de lomo y los solomillos de cerdo**, que nunca se han permitido a la hora de perder peso, una vez que se les retira toda la grasa visible del exterior, tienen menos por dentro que la propia **carne de ternera,** por muy magra que sea o que parezca.
5. Es preferible hacer **4 raciones de una vez**, aunque se trate de 1 sola persona, porque la cantidad necesaria de aceite es prácticamente la misma para 4 raciones que para 1 o 2.

   ¡Y el ahorro de tiempo y de energía es considerable!
6. Todas las carnes, sean blancas o rojas, antes de cocinarse, deben **secarse exhaustivamente** por fuera con papel de cocina para que al sofreírlas se doren pero no se cuezan ya que en la actualidad sueltan una gran cantidad de agua.

   Con el pescado, sea fresco o congelado, haced lo mismo.
7. Volcar en una buena olla superrápida, o en una cacerola de acero, con su tapa correspondiente y con buen fondo difusor para que no consuma aceite, 2 o 3 cucharadas de oliva virgen extra.
8. Que la mitad aproximadamente del guiso sea proteína y la otra mitad verduras diferentes y muy variadas. Recordar que cuanto **más colorido** esté cualquier plato, **más saludable** será porque contendrá más **antioxidantes diferentes**.
9. Si se cocina **salmón**, que queda fantástico en el microondas sin ponerle más que una pizca de sal y de pimienta blanca recién molida, cocinarlo secándolo previamente con papel de cocina, como todas las carnes.

   Con la grasa que él ya tiene, que por otro lado es muy cardiosaludable al ser rica en ácidos grasos Omega-3, y que va a aflorar a la superficie, ya es bastante.

   Incluso en la actualidad se puede volver a secar para embeber toda la grasa que ha soltado y que sigue siendo mucha.
10. En cuanto a las **legumbres, los cereales y el arroz** que se recomiendan tomar **4 o 5 veces a la semana**, ya conocéis mi opinión, súper contrastada en casos reales.

    Deben tomarse en pequeñas cantidades si se trata de ingerir menos porque todos ellos son muy calóricos.

    Procurad usar, siempre que sea posible, estos productos **integrales,** aunque no estéis acostumbrados, porque las fibras que los acompañan los transforman en hidratos de carbono de mayor absorción lenta, mientras que de los hidratos rápidos cada día se van descubriendo más cosas, entre ellas que a pesar de la enorme diferencia de calorías entre ellos y las grasas, pueden engordar con mucha más facilidad que éstas.
11. De pan, preferiblemente **integral o multicereal**, **no tomar más de 30 gramos diarios** que serían 68 calorías.

GUISOS CASEROS, CÓMO DESGRASARLOS Y REBAJAR SUS CALORÍAS

Esto es algo que **nadie hace** y que no había que hacer antes, cuando los alimentos, al ser más naturales, no venían cargados de **grasa** y **sebo** como en la actualidad.
Pero como todavía se sigue repitiendo que "**las grasas aportan sabor"**, cuando hoy se trata de **sebo puro**, dado el estilo de vida de nuestros animales, pues **todo el mundo sigue repitiendo la misma tontería.**
Nadie lo hace además, porque habría que **luchar con la inercia**, que todavía persiste, de que comer lo que no se ha cocinado ese mismo día es una "sobra", con toda la **carga negativa y despreciativa** que ese término conlleva.
Pero como una gran parte de la población no sabe nada de **nutrición**, ni tienen por qué, con todo lo que oyen y ven a su alrededor, llegan a la conclusión de que estos platos serían ya **restos**… y no lo hacen.

¡Qué pena**!, por eso la población no para de engordar,** entre otras cosas, como ya hemos visto.
Pero estamos hablando única y exclusivamente de **guisos**, nunca de fritos ni de asados al horno, ni de alimentos a la plancha que se deben tomar recién hechos.

Los **guis**os son un poquito más delicados de desgrasar que los caldos, puesto que su superficie no es lisa ni plana, pero necesitan el mismo requisito**, hay que dejarlos en la nevera por lo menos una noche para que la grasa saturada "suba" a la superficie y se solidifique.**
Si os fijáis, esta grasa saturada es muy **pegajosa**, no se parece en nada a la del aceite de oliva.
Se queda pegada a la cuchara cuando la retiramos, y eso es lo que pasa cuando nos la tragamos disuelta en el guiso, se **"pega" a nuestras arterias**, a la larga las obtura porque es muy densa, y sobreviene la enfermedad cardiovascular.
Y tiene calorías que "suman" al cabo del día, que no contabilizamos puesto que no la vemos, a no ser que realicemos esta operación.

Sin embargo a todos los que **ya cocinan 1 día para varios días** les invito a que comprueben lo que ha pasado, durante tan solo una noche en la nevera, aunque ya hayan retirado previamente toda la grasa visible de las carnes en **crudo**, incluso del pollo.

Si aparece **grasa solidificada en su superficie**, en mayor o menor cantidad, quiere decir que si al hacer un guiso de carne, el que sea, ya habíamos retirado toda la grasa en crudo y las carnes parecían totalmente limpias, dentro de su propia carne había **grasa incrustada,** que no es visible a simple vista, pero que se "solubiliza" o pasa al guiso y luego se solidifica, y es entonces cuando se ve.

Hay pues **3 condiciones** para que **muchos gu**isos se puedan tomar aun estando vigilando las calorías de todo lo que comemos.

1. Que se hayan cocinado en una olla superrápida de calidad, o en una cacerola en la que, por las características de su fondo difusor, se pueda cocinar con **muy poco aceite**.
2. Que se le haya quitado en crudo toda la grasa visible a la carne antes de cocinarla, ya sea ternera, pollo, conejo...
3. Que después de cocinado ese guiso **se desgrase**.

Para poder **desgrasar estos guisos ya cocinados** con comodidad y productividad hay que seguir también varios pasos.

1. Verter inmediatamente lo que se ha guisado, todavía hirviendo, en un tupper **hermético y semirrígido,** único si se va a consumir de una sola vez, o en varios si es para varios días.
2. Escoger el tamaño adecuado para que se quede **completamente lleno**, hasta arriba, para que no haya casi **aire** en su interior y taparlo inmediatamente, cuando está casi hirviendo.
   En el aire viven la mayoría de las **bacterias aeróbicas** que son las que más frecuentemente estropean nuestros alimentos
3. Llevarlo a un sitio fresco, o meterlo en un recipiente con agua y hielo, si hace calor, para que se enfríe lo más rápidamente posible.
4. Cuando esté a temperatura ambiente, guardarlo en la nevera que estará a 2º o 3º como mucho.
5. Al día siguiente, o a los 2 o 3 días, **retirar toda la capa grasa** con una cucharita de café.
6. Comprobaréis que se despega bien, aunque a veces se quita parte de lo que está alrededor, que es la salsa del propio guiso, también solidificada pero esta vez en forma de **"gelatina semi sólida".**

SE PUEDE PERMITIR "UN LUJO O UN EXTRA" DE VEZ EN CUANDO

Aunque se esté en pleno proceso de adelgazamiento, se puede permitir un lujo "de vez en cuando", siempre que se haga con cabeza y que no se convierta en rutina.
El resultado será que se perderá peso más lentamente.
Si a pesar de estar adelgazando un día os entran unas ganas locas de comer, por ejemplo, un bocadillo de chorizo, escoged el de mayor calidad, **la clase extra** que es la que tiene más proteína y menos grasa y **sin aditivos**, lo que reflejará que es de buena calidad.
Y escoged **pan integral** o de **5 cereales**, o de **centeno**… porque su fibra va a hacer que tanto la grasa como el colesterol del embutido **se absorban en menor cantidad por nuestro organismo.**

SE PUEDE IR A UN GRAN EVENTO MIENTRAS SE ESTÁ ADELGAZANDO EMPLEANDO CIERTOS TRUCOS

Naturalmente que sí, pero sabiendo las consecuencias que ello va a suponer.
Si se trata de una boda, una comunión, un bautizo… en los que parece que la única intención es la de **"cebar"** al invitado, aunque sea con la mejor intención del mundo, ni se os ocurra, como muchos todavía aconsejan, comer algo antes de salir de casa so pretexto de que os quitará el hambre y luego comeréis menos.
Si os gusta comer, y pocos serán los que declaren que no, **comeréis con o sin hambre**, sobre todo si lo que os ofrecen es **apetitoso.**

Estrategias o **trucos** a seguir.

- Si os gustan mucho los aperitivos y, a veces son lo mejor del evento, disfrutad de todos los que os gustan evitando, si vuestra tentación lo resiste, **los fritos** que, la mayoría de las veces son **"industriales",** como croquetas prefabricadas, calamares rebozados, a veces "incomibles", gambas con gabardina…
- Preferid las grandes **fuentes de jamón de pata negra**, y de **quesos** de calidad, que se distinguen rápidamente, y si podéis pasaros del pan, evitadlo, máxime si se trata de "picos" o "colines" que, a veces son infames pues serán hidratos que no os aportan ningún sabor extraordinario y que llevan **"grasa rara"**.
- Escoged otros, también apetecibles y que están pidiendo a gritos comedme, pero en los que podáis ser capaces de "adivinar" los ingredientes, o por lo menos comprobéis que hay **más proteína** que hidratos.
  Los hojaldritos y empanadas son siempre **industriales**, normalmente de poca calidad, con más masa que relleno, y el hojaldre suele estar elaborado casi siempre con **grasa de palma** que, si sois un poco "expertos", se os pegará al paladar.
  Las quiches diminutas pueden ser caseras, y también deben llevar más relleno que masa, aunque el relleno seguro que llevará nata.
- Si hay detrás 2 platos copiosos, y dependerá de la calidad del establecimiento, podéis prescindir de uno de ellos, el primero por ejemplo, que puede ser con marisco, no siempre bueno, y salsa rosa de bote que, personalmente odio.
- Mientras os sirven la comida, los que no les importa acumular kilos, empezarán, por aburrimiento la mayoría de las veces, a comerse la barrita de pan que hasta pueden terminar.
  En mi opinión son **calorías "tontas",** y ya que se va a engordar, hacedlo con **manjares** y no con algo que está siempre a nuestro alcance como el pan.
- El segundo plato suele ser carne de buena calidad con una diminuta guarnición de verduras. Si quieren que os "infléis" bien inflados, serán patatas fritas prefritas, o sea un peligro para la salud por ricas que estén.
-

El postre puede ser doble, es decir tarta y helado.
Aquí, si no sois muy golosos y sibaritas, puede que solo os apetezca uno. Las tartas a veces llevan merengue, para el que le guste, o una mezcla de nata que no es nata sino **"sucedáneo con sabor a nata"** que también existe para este tipo de establecimientos.

•

Pesaros al día siguiente, por mucho que algunos lo desaconsejen, como ya os aconsejé para ir conociendo vuestro cuerpo, y comprobaréis que, lo que os he vaticinado al principio se ha cumplido.
La báscula marca 1 o 2 kilos de más, pero no paaaaaaasa nada si desde ahora mismo tomáis pequeñas medidas.

•

Escoged ese día y los siguientes, hasta que os normalicéis, de las 3 variantes de menús que existen, la versión que tiene menos calorías, serviros una ración ligeramente menor, masticar todavía más despacio que de costumbre y aumentar ligeramente el ejercicio de ese día y de los siguientes hasta que recuperéis el peso primitivo.

•

Si no hacéis nada, al próximo evento, cena especial o comilona con los amigos… volveréis a coger un par de kilos más, y así, sin daros casi cuenta llegaréis al sobre peso o a la obesidad.

•

Y, no me cansaré de repetirlo, **no es un problema estético**, es un problema grave de salud, con el que, más pronto o más tarde, las autoridades sanitarias se tendrán que enfrentar.

NO HAY ATAJOS PARA ADELGAZAR

Como ya hemos visto repetidas veces **"Solo engorda lo que no se quema con el ejercicio** físico, así que este es, sin ninguna duda, bueno para nuestro organismo en general, o lo que es lo mismo, para todos **nuestros órganos,** incluido el **cerebro.**
Y no hay atajos para suplirlo o eliminarlo.

El **sedentarismo** no solo puede disminuir nuestra capacidad cognitiva al aumentar el riesgo de arteriosclerosis cerebral y, por tanto, de demencia. También es una cuestión de tamaño.
De hecho, como muestra un estudio llevado a cabo por investigadores de la *Facultad de Medicina de la Universidad de Boston (EE.UU.*), las personas en baja forma física en la mediana edad tienen cerebros de menor tamaño al cabo de un par de décadas.
Como explica *Nicole Spartano*, directora de esta investigación publicada en la revista *"Neurology*", "nuestros resultados muestran una correlación directa entre la baja forma física y el volumen del cerebro al cabo de unas décadas, lo que indica la presencia de un **envejecimiento cerebral acelerado"**.
El cerebro que se "ejercita" aumenta de tamaño.

Encontraréis continuamente sobre todo en Internet, pero también en otros muchos medios de comunicación, porque ya os dije **que el negocio de engordar y adelgazar es inmenso,** cantidad de artilugios de "**ejercicio pasivo"**, es decir en el que os contarán, porque es **totalmente falso**, que casi sentados en un sofá en vuestra casa vais a adelgazar con ellos.
¡Y muchos caerán en la trampa y los comprarán!
En algunos gimnasios, y desgraciadamente tampoco en todos, tienen aparatos grandes y "**especiales"** para que hagáis vosotros mismos determinados ejercicios, abdominales, fortalecimiento de columna, de cervicales, de aumento de la musculatura local o total…, pero **el esfuerzo lo haréis siempre vosotros** guiados por un buen profesional y será "**ejercicio activo"**.

No me voy a parar tampoco en los muchos otros métodos que han ido apareciendo y desapareciendo como las **plataformas vibratorias**, **la electroestimulación muscular** (*EMS, por sus siglas en inglés*) por citaros tan solo dos entre los cientos que hay y **seguirán apareciendo**, porque el objetivo de mi ebook no es ese.
Sin embargo, el que los quiera probar debe saber que, con ellos, puede perder peso… pero también la salud.

¿LAS OPERACIONES QUIRÚRGICAS PODRÍAN SOLUCIONAR LA OBESIDAD?

Son muchos los que piensan que cuando estén ya muy gordos con un balón gástrico, una operación bariátrica o implantándoles un marcapasos gástrico, una de las múltiples innovaciones, lo tienen todo arreglado… pero desgraciadamente no es así.

El balón gástrico o intragástrico es un tratamiento para la obesidad no quirúrgico, indicado para personas con obesidad leve o moderada que por sí solas no consiguen bajar de peso. La técnica consiste en introducir un globo en el estómago, que una vez dentro se "infla "para que produzca una falsa sensación de saciedad y ayude de ese modo a reducir la ingesta de alimentos.
Luego, quieran o no quieran van a tener que comer menos... porque el estómago no tiene la misma capacidad de antes.

La cirugía bariátrica como su nombre indica es ya una cirugía en toda regla y los procedimientos quirúrgicos a los que va a ser sometido el paciente son considerados técnicas de cirugía de **alto riesgo** dada la gran cantidad de grasa que hay en el interior del paciente.
Aunque en la actualidad se hacen casi todas estas operaciones por vía laparoscópica, mucho menos traumática, se altera para siempre la anatomía del aparato digestivo, se producen grados variables de **malabsorción intestinal** y la mayoría de las veces no son técnicas reversibles.
El paciente debe entender que aunque los beneficios estéticos son importantes, no son el objetivo último de la cirugía. Tampoco la meta es alcanzar el peso ideal, que por otro lado solo se consigue en algo más de la mitad de los casos.

Debido a las alteraciones nutricionales derivadas de estas técnicas quirúrgicas, es necesario realizar un **seguimiento médico** del enfermo a largo plazo, probablemente **de por vida**, para detectar y tratar estos trastornos, y acompañarlo de tratamiento psicológico.

En cuanto al **marcapasos gástrico** implantado también por cirugía laparoscópica y conectado al estómago, lanza estímulos eléctricos que provocan una saciedad del apetito y por tanto se come menos.
Este marcapasos se implanta como un marcapasos común pero subcutáneamente, con la ventaja añadida de que también se utiliza una cirugía laparoscópica.
Solo se necesitan 3 incisiones en la pared abdominal para fijar en el estómago sus 2 electrodos, uno de estimulación, y un sensor de distensión gástrica que es el que detecta la entrada de alimentos, envía la información al marcapasos que la analiza, y si no es el momento correcto de ingerir alimentos se activa de forma automática y manda un estímulo para que el paciente no coma.
Y además, si come cuando no debe, estas señales o estímulos eléctricos no solo le producen sensación de saciedad sino incluso cierto malestar, dándole a entender que está comiendo cuando no debe.

Sin embargo cuando el paciente se dispone a comer a las horas reglamentarias establecidas deja de emitir señales y cuando ya ha comido lo suficiente vuelve a lanzar estímulos eléctricos para que se sienta saciado, deje de comer y por tanto coma menos y vaya corrigiendo su peso.
De esta manera el marcapasos va “modulando” los hábitos alimenticios de la persona y le va “enseñando” las cantidades que debe ingerir.

Además de la peligrosidad más o menos importante que toda intervención conlleva, lo que muchos ignoran es que ya nunca más podrán comer como antes.
Si antes tomaban comidas pantagruélicas, ahora las cantidades van a ser muy pequeñas puesto que en sus estómagos reducidos cabe muy poco y tendrán que **aprender a alimentarse de una manera diferente**, algo que podían haber hecho antes, cuando empezaron a engordar sin parar.

¿No merece la pena pues aprender a comer, disfrutar de todo pero en la cantidad adecuada, antes que someterse a este tipo de intervenciones, **y tener que aprender a comer** después de todas maneras?

Como anécdota triste os contaré que hace unos años, los médicos comprobaron que un paciente al que se le había sometido a una de estas operaciones bariátricas, seguía engordando después de haberle quitado de encima un montón de kilos, y no daban crédito a lo que veían.
Como era imposible que comiera mucho, porque su estómago ya no tenía capacidad para ello, ¿sabéis lo que hacía porque era muy goloso?
En lugar de comer lo que se le había aconsejado, se “zampaba” cada vez que le venía en gana, ¡¡¡¡ **una lata entera de leche condensada**!!!!
¡Que cada cual saque sus propias conclusiones!

Los enfermos que han sufrido una reducción de estómago o cirugía bariátrica lo saben perfectamente.
Como normalmente les gusta comer y no pueden tomar más que muy pequeñas cantidades puesto que su estómago se ha reducido considerablemente, comen varias veces al día pero **muy pequeñas cantid**ades y **saborean cada bocado** como si fuera una fiesta.

Para que estas personas que han sufrido algún tipo de operación de reducción de estómago, después de haber perdido una cantidad de kilos importante, 60, 90 y hasta 100 kilos… estén contentas consigo mismas, deben tener un **apoyo psicológico** para que en todo momento sean ellos quienes decidan lo que les conviene y lo que no.

Al final siempre se cumple lo que ya vaticinó Hipócrates (Grecia, siglo V a.C. - Siglo IV a. C.), considerado **el padre de la medicina moderna**.
"Que tu alimento sea tu mejor medicina, y que tu mejor medicina sea tu alimento".

ADELGAZAR Y NO VOLVER A ENGORDAR EXIGE UN CAMBIO DE HÁBITOS O DE ESTILO DE VIDA

Como ya hemos visto sobradamente para adelgazar y no volver a engordar, se ha comprobado que lo único efectivo es **modificar los hábitos de vida y de alimentación**, sin tomar medicinas, siempre naturalmente que no se tenga ninguna patología.
Sin embargo, y a pesar de todo lo que se ha escrito y hablado al respecto muchos siguen "picando", cada día, con **dietas nuevas** que se anuncian como milagrosas, la mayoría de ellas peligrosísimas, en las que consiguen que lo único que "adelgace" vertiginosamente sea su bolsillo.
Todas las que prometen perder muchos kilos sin esfuerzo y comiendo todo lo que se quiera son una estafa.
La primera medida que suelen tomar es acudir a la farmacia en busca de un "potingue milagroso", de los miles que se anuncian todos los días en todos los medios de comunicación y hasta en estos mismos establecimientos.
Después del efecto placebo se dan cuenta de que no sirven para nada.

Solo adelgaza quien lo desea de verdad, lo mismo que en el caso de abandonar el tabaco.
Y esto siempre requiere voluntad, y ganas de hacerlo, ambas "cosas" hoy difíciles de lograr porque estamos en la época del mínimo esfuerzo y del "me apetece o no me apetece".
¡Y la voluntad, el tesón, el esfuerzo y el sacrificio, "de momento" no se compran con dinero!

CUÁNDO SE PUEDE EMPEZAR A COMER DE ESTA MANERA

Podéis empezar en cualquier momento a comer de esta forma en cuanto hayáis llegado al convencimiento de que queréis apostar por una alimentación equilibrada que os aporte solo lo que vuestro organismo necesita, sin que le falte ni le sobre nada.
Ya sabéis lo que dice el refrán “No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”.

CÓMO EMPEZAR A COMER DE ESTA MANERA, SOLO O ACOMPAÑADO

Con frecuencia son varios los miembros de una familia que necesitan perder kilos porque todos tienen el mismo tipo de alimentación, y si ésta es errónea, lo es para todos.
Si se decide cambiar de costumbres alimenticias e incluso de hábitos de vida debería hacerlo toda la familia.
Todos, niños, jóvenes y adultos empezarán a acostumbrarse a nuevos platos, nutritivos pero sanos y con menos grasa.
Y, a la hora de realizar ejercicio, el matrimonio o los hermanos pueden hacerlo conjuntamente para que resulte más agradable.

Ya sé que esto es una utopía en muchos casos porque se llega tarde del trabajo, cansado, esperando el ansioso descanso… y lo que menos apetece es ponerse a caminar, a subir escaleras o a jugar a la **Wii** en familia con los numerosos juegos que hay para hacer ejercicio todos juntos en casa y de una manera divertida.
Pero, desde luego, algo hay que hacer, y más vale hacerlo cuanto antes, para llegar “a tiempo”.
Me atrevo a vaticinar que dentro de unos años, cuando el gasto en sanidad se dispare todavía más, habrá todo un **programa de salud** a nivel nacional para corregir los errores alimenticios actuales y ¡los que quedan por llegar!

DURANTE CUANTO TIEMPO SE DEBE COMER ASÍ

Pues se debe comer de una manera sana durante toda la vida.
Si habéis adquirido unos hábitos de vida saludables, lo mejor será mantenerlos para siempre.
Recordad que **no tenéis nada prohibido** y de vez en cuando os podéis permitir un exceso, tanto en cantidad, como tomando ese día alimentos muy calóricos, siempre que “esta vez” no termine sucediendo cada día.
Podéis contrarrestarlo quemando más calorías ese día y escogiendo durante dos o tres días menús más ligeros.
Si abusáis de alimentos cargados de calorías, os daréis cuenta rápidamente, no solo si os pesáis, sino en los pantalones y faldas.

CONSEJOS PRÁCTICOS ANTES DE CAMBIAR DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Ya habéis decidido **cambiar de manera de alimentaros** y queréis comer de todo

pero en la cantidad adecuada.
Lo primero que debéis hacer antes de nada es saber exactamente todo lo que estáis tomando desde que os levantáis hasta que acostáis a lo largo de 15 días seguidos, incluyendo algún domingo o día de fiesta, para poder sacar una **media exacta** que se corresponda con la realidad.
Entonces y solo en ese momento podréis decir **"yo sé lo que como",** y conoceréis con exactitud la cantidad de calorías que estáis ingiriendo y cuáles se deben a los alimentos más "peligrosos" como pueden ser las grasas, los azúcares y el alcohol.

Después habrá que saber en qué consiste realmente **una alimentación equilibrada,** cuales son los distintos grupos de alimentos que debe incluir y cuáles son los principios básicos de la nutrición y de la alimentación, todo ello ya explicado en este ebook
Si vuestro peso no se mantiene constante durante esos **15 días de prueba** y estáis ganando peso paulatinamente, algo está pasando, excluyendo un problema médico que puede existir, como un **hipotiroidismo,** aunque esto sucede raramente y lo más frecuente y normal es que se esté comiendo más de lo necesario.
Además, el hipotiroidismo, caso de que aparezca, se regula estupendamente suministrando la hormona tiroidea, la tirosina en la cantidad adecuada.

Si, al contrario, durante esos 15 días de prueba, vuestro peso disminuyera, habría que consultar también con el **médico** porque vuestra alimentación puede no ser la adecuada ya que no os está aportando la energía que necesitáis y habría que preguntarse también si es equilibrada, es decir si estáis consumiendo las suficientes verduras, frutas, carnes, pescados, huevos, vitaminas y minerales….
Adelgazar sin saber la causa puede ser también un problema grave.

Apuntaros, por tanto, con la máxima sinceridad todo lo que bebéis, coméis, picáis o probáis.
Os parecerá mentira la cantidad de "cosas" que aparecen durante tantas horas. Conozco a personas que no hacen en todo el día una "comida caliente", es decir lo que se entiende por un menú completo, un primer plato, un segundo y un postre.
Pero, a lo largo del día, pican a menudo puesto que tienen hambre, y sumando todo lo que han ingerido se obtiene una cifra muy superior a la que resultaría de un menú equilibrado y sano.
¡Y ellos están convencidos de que no han comido porque no se han sentado ni a la mesa!
También es importante que analicéis, si sois de los que picáis a menudo o coméis a todas horas, **por qué lo hacéis**.
Puede ser entre otros motivos por **ansiedad**, y un psicólogo podrá ayudaros.
Recordad por último que hasta ahora estabais acostumbrados a una manera de comer y de vivir pero que el ser humano a todo lo que se acostumbra se puede **"desacostumbrar**" puesto que somos **animales de costumbres**.

MEDIDAS A TOMAR AL EMPEZAR A CAMBIAR DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

1. **Pesaros todos los días pero en casa**, al levantaros, después de haber vaciado vuestro intestino y siempre con la misma ropa interior o con ninguna. Ya os lo expliqué.
   Aunque muchos lo desaconsejan, yo lo considero fundamental.

2. **Vigilar el azúcar y productos azucarados.**
   Cuidado con el azúcar de los cafés aunque normalmente hoy no suele pasar por que casi todo el mundo lo endulza con un edulcorante artificial. Resulta gracioso ver al joven, señor o señora que se han tomado un magnífico aperitivo bien regado con alcohol, una comida copiosa en cantidad y en calorías, con vino abundante, un postre dulce muy nutritivo con su copa correspondiente y luego desprecian ¡el terrón de azúcar de 10 gramos que tiene 38 calorías!
   Eliminar casi el azúcar y los productos dulces, por lo menos al principio, hasta que observéis lo que pasa en vuestro organismo.

3. **Descubrir las grasas escondidas.**
   Hay muchos alimentos que aparentemente inducen a error porque, a simple vista, no parecen muy energéticos.

   - Una bolsita de **50 gramos de cacahuetes** que casi no abultan tiene **300 calorías,**
   - **200 gramos de salchichas frescas** casi **600**,
   - **100 gramos** de salchichón **454,**
   - **100 gramos de queso mozzarella** que parece tan inofensivo 313.
   - **100 gramos de lomo embuchado**, 386 = comprobar igual que el **chorizo**

   Mucho cuidado también con **las grasas escondidas** de las salsas industriales y las de los restaurantes y demás lugares públicos.
   Una salsa suave con aspecto blanco para acompañar ensaladas por ejemplo puede estar elaborada con yogur desnatado con **38 calorí**as nada más, o con nata líquida con **447 calorías**, ambos por cada 100 gramos.
   ¡Y la nata líquida como es menos densa que el yogur cunde menos y se añade en mayor cantidad!
4. **Tener cuidado con lo que se puede picar o beber sin darse uno ni cuenta** viendo la Televisión.
   Aquí pasa lo mismo que en el punto 3 con los cacahuetes, se comen sin darse uno cuenta, se tragan y tragan sin parar.

5. **Cuidado** también con las bebidas alcohólicas de alta graduación ya que un whisky normalito por mucho hielo que se le añada tiene la friolera de 350 calorías como ya vimos, lo mismo que el clásico cubata.
   Y si se trata tan solo de un "chupito" de un licor dulce, 383.
   El alcohol nos proporciona 7 calorías cada 100 g, casi tantas como las grasas, pero ahora se trata de calorías vacías o tontas.

ADELGAZAMIENTO, VERDADES SOBRE ÉL, RESUMEN

- Si hay que perder un número importante de kilos lo primero que hay que hacer es ir a un **médico endocrino** mejor que a un nutricionista a secas.
- Se debe perder peso con **sentido común y con tiempo**, o lo que es lo mismo de una manera lenta y gradual para que el organismo se vaya acostumbrando.
- Se debe comer de todo, **en las cantidades adecuadas**, aunque rebajando drásticamente el consumo de **grasas**, incluido nuestro maravilloso aceite de oliva.
- Es peligroso perder y ganar peso varias veces al año con "dietas" milagrosas, que no existen, porque el efecto yo-yo se producirá siempre, es decir se volverán a coger muy rápidamente los kilos que se perdieron y algunos más de propina.
  Además al adelgazar se suele perder músculo que no se vuelve a recuperar al engordar, salvo que se haga bastante ejercicio.
- No hay ninguna **"dieta milagrosa**" porque si así fuera los millones de obesos que hay en la actualidad no existirían.
  Solo hay maneras de comer diferentes a las que se tenían puesto que eran erróneas y nos han hecho engordar. Esto quiere decir que hay que cambiar de hábitos alimenticios y una vez adquiridos mantenerlos toda la vida.
- No hay alimentos malos, ni dañinos, ni que engorden.
  Todos, salvo el agua, tienen calorías y los que más tienen lógicamente engordan más si no se toman en las cantidades adecuadas.
- Todos los aceites, sean de la clase que sean, engordan lo mismo si se abusa de ellos porque todos ellos nos proporcionan 9 calorías por gramo.

ADELGAZAMIENTO, MENTIRAS SOBRE ÉL, RESUMEN

- **Las vitaminas**, frente a toda la **publicidad** engañosa que nos bombardea continuamente, ni abren ni aumentan el apetito, ni aumentan la memoria, ni

previenen la gripe, ni aumentan la capacidad sexual….
Como no tienen calorías tampoco engordan.

•

El agua es la única sustancia imprescindible para nuestro organismo que **no tiene ni una sola caloría** y por tanto no engorda nunca, ni antes ni después de las comidas, ni entre horas, ni comiendo.

•

El pan, las patatas, las legumbres y el arroz tienen efectivamente más calorías que las verduras y habrá que tener cuidado con la forma de cocinado, algo fundamental, y con las cantidades que se tomen.
Cuando se esté perdiendo peso, es preferible tomarlos en las cantidades indicadas en estas recetas.

•

Las patatas cocidas al vapor o asadas, siempre con su piel, tienen **71 calorías** por cada 100 gramos, pero fritas **453** y si son de bolsa 544.

•

La piña y el pomelo tienen un enzima o sustancia, la bromelina en el caso de la piña natural, que ayuda a digerir mejor las proteínas pero que no actúa en absoluto sobre las grasas, y por tanto **no adelgazan.**

•

El plátano y el aguacate son frutos bastante calóricos, **83 y 136 calorías** cada 100 gramos respectivamente, pero si se toman en la cantidad adecuada nos proporcionarán un determinado número de calorías lo mismo que cualquier otro fruto o alimento.

•

Saltarse una comida, o el mismo desayuno, **no adelgaz**an. Solo se consigue llegar hambriento a la siguiente comida.
Además **con la digestión** también se gasta un cierto número de calorías.
Por ello es mejor repartir las que se tengan que consumir a lo largo del día en varias tomas que implicarán varias digestiones.

•

No hay absolutamente **ningún estudio científico** que demuestre que **la fruta al final de la comida engorda,** y se puede tomar a cualquier hora, cuando más apetezca.
Lo realmente importante es tomarla, sin prescindir de ella, y sus calorías son siempre las mismas.

•

Es totalmente falso que para adelgazar no haya que mezclar los alimentos.
Como en el caso anterior no hay **ningún estudio científico** que lo atestigüe.
A ciertas personas este tipo de **"alimentación disociada**", como se la llama, les puede funcionar simplemente porque globalmente comen menos.
El queso o el chorizo si se comen sin pan cansan mucho y se comen en menor cantidad.

•

La miel no engorda más que el azúcar, falso.
Este engorda más en la misma proporción porque tiene más calorías, **373** por 100 gramos y la miel menos **295.**

- **Lo que se come antes de las 8 de la mañana,** lo mismo que lo que se come **después de las 8 de la tarde** engordan lo mismo, y son 2 inmensas majaderías, a cuál más grande, que circulan falsamente por Internet.
  Lo que no hay que hacer es tomar **una cena copiosa** e irse inmediatamente a la cama.
- **Todos los aceites** tienen las mismas calorías, **90 por cada 10 gramos,** tanto el de oliva, como el de semillas, girasol, maíz, nuez… tanto **el crudo como el frito.**
  Lo que pasa es que el de **oliva virgen extra** parece que "cunde más", y si se usan variedades con mucho sabor, "engañan" al paladar que cree que hay una mayor cantidad.
- La **tónica** es un refresco con pocas calorías, **también falso**
  Una lata de tónica de 33 centilitros tiene **119 calorías** y una lata del mismo tamaño de coca cola tiene **145**, tan solo un poco más
  Ambos refrescos contienen un **10 o un 15% de hidratos de carbono de absorción rápida,** que suelen ser glucosa o fructosa, aunque la tónica sepa amargo, algo que es debido a la quinina.
- **Los productos light, bajos en calorías no adelgazan** como ya hemos visto.
  Tienen **un 30% menos de energía** que sus homónimos completos pero siguen teniendo calorías, y sobre todo más aditivos...

EJERCICIO Y SUS VENTAJAS, RESUMEN

Cualquier tipo de ejercicio por muy pequeño que sea si se mantiene de una **manera constante** a lo largo del tiempo, por lo menos **5 días a la s**emana aporta grandes beneficios que vamos a resumir a continuación:

- Consume calorías aunque sea en pequeña cantidad.
- Ayuda a controlar el apetito aunque pueda parecer lo contrario.
- Ayuda a conservar la musculatura de nuestro cuerpo ya que hemos visto que al adelgazar además de grasa se pierde músculo.
- Las articulaciones también se benefician mucho.
  En el caso de las artrosis, por ejemplo, el ejercicio potencia la musculatura y al volverse los músculos más fuertes soportan mejor el desgaste de dichas articulaciones.
- En el caso de las artritis, aunque duela por la inflamación, hay que realizar ejercicios pasivos, es decir sin movimiento puesto que duele, incluso estando en la cama, apretando por ejemplo los muslos sobre el colchón, tensando y

destensando los músculos para que estos no pierdan tono y se atrofien.
Si pierden tono y además no hay ejercicio aparecen con mayor frecuencia las varices.

•

En el caso de la osteoporosis el ejercicio fomenta la creación de hueso frenando su destrucción, pero tiene que ser siempre “ejercicio en carga”, y no flotando como en la natación.

•

Cuando empezamos a comer menos el metabolismo basal se vuelve más lento y ahorrativo al rebajar el aporte diario de calorías.
Con el ejercicio será más fácil seguir perdiendo peso una vez que hayamos empezado con una alimentación adecuada.

•

Reduce los factores de riesgo asociados al sobrepeso.

•

Tiene un efecto muy positivo sobe el sistema nervioso central porque se elimina parte del estrés y ansiedad cotidianos.
Se aumenta la sensación de bienestar y optimismo al segregarse, entre otras, serotonina, una hormona también llamada “de la felicidad”, y uno se siente mejor.
Se rinde más en la actividad profesional, en los estudios y hasta en los ratos de ocio disfrutando así de una vida mejor y más satisfactoria.

•

Conseguimos un éxito a largo plazo porque no solo se pierde peso paulatinamente sino que éste se mantiene durante años.

•

Aumenta el estado de salud cardiovascular mejorando la circulación.
Ayuda a controlar la tensión arterial o la baja si está alta, reduce la cifra de triglicéridos y el colesterol malo aumentando el bueno.
Con ejercicio la diabetes tipo II puede llegar a corregirse siempre que la nutrición sea correcta.

•

También se ha visto que el ejercicio actúa sobe los leucocitos que intervienen en los procesos inmunológicos disminuyendo así las enfermedades infecciosas y el cáncer.
El cáncer de colon es el primero en el que se ha visto el efecto beneficioso del ejercicio.
Con éste se aumenta la velocidad de tránsito intestinal, es decir las sustancias de deshecho de nuestro organismo pasan más deprisa por el intestino, con lo que el organismo está expuesto menos tiempo a las posibles sustancias carcinógenas de la alimentación.

•

Puede ayudar a abandonar costumbres perjudiciales y que crean adicción como el tabaco, el exceso de alcohol o el consumo de otras drogas.

•

Si se tiene una cierta actividad se puede comer una mayor cantidad y variedad de alimentos incluso los más calóricos porque los gastaremos.

La Sociedad de Medicina Familiar y Comunitaria afirma que está demostrado científicamente que las personas con actividad física viven más que las sedentarias, envejecen mejor y, sobre todo, **disfrutan de una mayor calidad de vida**.

SEGUNDA PARTE

MENUS

MENÚ 1, 461 calorías por persona

ACELGAS SALTEADAS CON JAMÓN
FILETES DE CARNE CON MOSTAZA, QUESO AZUL O A LA PIMIENTA VERDE

PRIMER PLATO
ACELGAS SALTEADAS CON JAMÓN

Para cocer la verdura

- 1 kilo de acelgas frescas
- 10 cucharadas de agua = 100 g = 1 decilitro

Para servir las acelgas

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- 80 g de jamón serrano magro
- pimienta blanca recién molida, si gusta

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su rejilla o cestillo de verduras
- o 1 cacerolita de vidrio, con tapa, del mayor diámetro posible, para cocer las acelgas en el microondas

Preparación y elaboración

1. Cortar la parte fea del extremo de cada tallo de acelga quitándole algún hilo que pueda llevar en los laterales.
   Si se trata de una rama entera de acelgas, **cortarla de una vez, en un único tajo,** en lugar de tallo por tallo para ahorrar tiempo e ir más deprisa.
   Podéis verlo en este video
2. Lavar estos **tallos enteros**, cortados solamente por la mitad, en abundante agua fría, sobre todo si hubiera llovido antes de la recolección y llevaran mucha tierra.
3. Volcar en nuestra olla superrápida las 10 cucharadas de agua, colocar encima la rejilla o el cestillo de las verduras y a continuación las acelgas limpias y escurridas.
4. Cerrar la olla, poner el fuego al máximo y en cuanto aparezca la segunda

rayita de la válvula o indicador de presión bajar el fuego de manera que se mantengan estas 2 rayitas nada más, sin perderlas ni sobrepasarlas. Mantenerlas de esa forma durante **2 minutos** que es el tiempo necesario para que esta verdura se cueza al vapor.

5. Al cabo de ese tiempo apagar la olla y dejar que baje del todo el indicador de presión sin poner nunca la olla debajo del grifo.
6. Mientras se está cociendo la verdura cortar el jamón en dados pequeños.
   Si tenéis mucha prisa podéis incluso picarlo rápidamente, como en hebritas, en la picadora de la minipímer que luego se limpia muy bien.
7. Cuando podamos abrir la olla, sacar la verdura escurriéndola del líquido de cocción que ha soltado y picarla, del tamaño que os guste, encima de una tabla de cocina con un cuchillo grande bien afilado, el de carne.
8. En esta misma olla, aclarándola simplemente con agua y secándola bien con papel absorbente de cocina, volcar el aceite, y cuando esté caliente pero no humeando añadir las acelgas picadas y bien escurridas y rehogarlas durante unos minutos removiéndolas siempre con una cuchara de madera
9. Añadir a continuación el jamón picado y removerlo rápidamente con la cuchara anterior, sin esperar a que el conjunto cueza, para que no pierda sabor.
10. Servirlas bien calientes.
11. Si se quiere, se pueden espolvorear ligeramente con pimienta blanca recién molida.
    Sal ya no hace falta puesto que el jamón lleva normalmente más de la cuenta y las acelgas cocinadas de esta manera conservan todas sus sales minerales.

Consejos de cocina

•

Antes de rehogar las acelgas cocidas hay que “espachurrarlas” bien entre las manos para que el aceite caliente no salte si conservan todavía agua o jugo de la cocción.

Tienen más de un **87% de agua**, de ahí sus poquísimas calorías.

Si conservaran demasiada agua quedarían, además, más como “cocidas” que como “sofritas”.

•

También se pueden freír, antes de rehogarlas, 2 o 3 dientes de ajo picados o fileteados.

•

Usar para picar **puntas de jamón magro** que son más baratas que una loncha entera.

Estas puntas se conservan estupendamente en la nevera dentro de una bolsa de plástico de las usadas para congelar y también congelan de maravilla.

•

Añadimos en casi todas las recetas **pimienta blanca recién molida** para potenciar el sabor de todos los ingredientes, pero en ningún caso para que el plato pique.

Si se agrega siempre en pequeña cantidad, aparentemente no se notará nada

su presencia pero habremos conseguido más aroma y sabor.

•

En los tiempos que os indico en todas las recetas no habrá nunca que enfriar la olla debajo del grifo porque durante todo el rato que tarda la válvula de presión en bajar la verdura, o el alimento del interior, se sigue cociendo.

•

Si no gustan las acelgas se puede hacer este mismo plato con judías verdes, anchas o finas, con espinacas, con coles de Bruselas…, y el tiempo de cocción de la verdura será siempre muy parecido, 1 o 2 minutos.

•

Si se trata de acelgas limpias, ya cortadas, lavadas y secadas, que es lo que se llama **productos de 4ª gama**, se pueden cocer tal cual, en el **microondas**, sin poner nada en absoluto, volcándolas en una gran sopera y tapándola bien con un plato más grande que ella.
Dependiendo de la variedad de la verdura, una bolsa de 300 gramos de acelgas, a **potencia máxima** puede tardar 7 u 8 minutos nada más.

•

Cuando ya no quemen, eliminarles también el agua que sueltan, apretándolas entre las manos.

•

Para manchar un único recipiente, también se puede terminar la receta en el **microondas** si ya hemos cocido la verdura en este aparato.

Consejos de nutrición

•

Escoger siempre verdura lo más fresca posible para que conserve la mayor cantidad de propiedades.
Las hojas deberán estar bonitas y tiesas.
Si el corte de los tallos aparece de color muy marrón es porque ha sufrido una oxidación y esto nos indica que la verdura lleva ya tiempo recolectada.
Cuanto mayor sea este tiempo, más pérdidas tendremos.

•

No añadir nunca **bicarbonato al agua de cocción de las verduras**, que son precisamente las hortalizas de color verde, porque se ha demostrado científicamente que en esa **agua alcalina** muchas vitaminas desaparecen.

•

Además, si se cuecen cubiertas de agua salada como siempre se ha hecho, y se sigue desgraciadamente haciendo, todas sus vitaminas hidrosolubles y sales minerales pasan al agua, que luego se tira, y las perdemos.
Y si después las metemos de nuevo en agua fría, alegando que conservan de esta manera mejor su color verde, volvemos a “lavarlas” y a quitarles más propiedades y sabor.

•

Por ello todas las verduras se deben cocer siempre **al vapor**, en la olla, o **en su propio jugo**, en el microondas, sin añadirles nada y en el mínimo tiempo posible para que conserven todo su valor nutritivo.
En ambos casos si se hacen en su punto, sin pasarse, conservan su bonito

color verde.

- Las hojas o tallos de cualquier verdura deben lavarse enteras, **sin cortar**, y **rápidamente**, sin dejarlas en el agua para que no pierdan propiedades.
  Si las lavamos ya cortadas, por todos esos cortes estaremos perdiendo las vitaminas y minerales solubles en agua que pasarán a la misma, en mayor cantidad cuanto mayor sea su permanencia en el agua.
- Las acelgas tienen una buena cantidad de vitaminas A, C, ácido fólico, carotenos y minerales como calcio, hierro, magnesio, yodo y potasio.
  También una buena proporción de fibra y solo **28 calorías** por cada 100 gramos.
- Al calentar el aceite no se deben sobrepasar nunca los 170-180º para evitar que el aceite empiece a “quemarse“.
  El **aceite de oliva virgen extra**, que es el más estable de todos los comestibles, al quemarse a partir de esa temperatura, pierde sus buenas propiedades, se polimeriza desdoblándose en otros productos perjudiciales para nuestra salud y nada parecidos a los primitivos.
  Evitar pues llegar a esta temperatura elevada.
- Si se quiere que el plato tenga pocas calorías escoger siempre **una punta de jamón** que sea muy magra retirándole incluso el poquito de tocino que lleve.
  Procurar que lleven pocos **aditivos**, pueden tener hasta 4 o 5, así que las podéis comprar por Internet sin ninguno.
- Como este plato tiene pocas calorías como ahora veremos, **192,** se puede tomar una buena cantidad para saciar vuestro apetito siempre que lo guiséis con la cantidad de aceite que os he puesto.

Calorías detalladas de este plato
por persona, 192
(Acelgas 280, aceite 360, jamón 130 = 770 calorías.)

Si se quiere este plato con más calorías
Añadir una cantidad mayor de jamón, o rehogar la verdura con algo más de aceite.
Las personas que quieran engordar deben guisar con **más aceite** la mayoría de las recetas.

Si se quiere este plato con menos calorías
Suprimir el jamón y sofreír antes de las acelgas, 4 o 5 dientes de ajo picados.
A los que les gustan las especies, y son una gran ayuda si se quieren tomar platos con pocas calorías, puede añadir a este sofrito, comino en polvo, pimentón de La Vera dulce o picante… que proporcionarán gran sabor y ninguna caloría.

SEGUNDO PLATO
FILETES DE TERNERA CON MOSTAZA, QUESO AZUL O PIMIENTA VERDE

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- 4 filetes de ternera de 150 g cada uno
- sal y pimienta blanca recién molida
- 4 o 5 cucharadas de agua, vino blanco, brandy, jerez…, = 40 o 50 g, o más si hace falta
- 1 cucharada de mostaza de Dijon = 10 g
- o 50 g de queso azul o roquefort
- o 2 cucharadas de pimienta verde
- 8 cucharadas de whisky
- y 5 cucharadas de leche concentrada o evaporada = 50 gramos = ½ decilitro

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** sin su tapa de presión, **solo con su tapa de cristal**
- o 1 sartén de **bordes altos** para que salpique menos, aunque es una opción peor porque mancha mucho

Preparación y elaboración

1. Escoger filetes no muy finos de babilla, lomo, cadera…, para evitar que se resequen al cocinarlos.
   Normalmente los carniceros los cortan “superfinos” para que salgan muchos y “parezcan” baratos.
2. Calentar el aceite y cuando tengamos la certeza de que está realmente caliente porque empieza **levemente** a echar humo añadir los filetes de 1 en 1 o de 2 en 2 dependiendo del tamaño de ambos y de la superficie útil que tenga vuestra olla, algo en lo que, **hasta ahora, nadie se ha fijado**.
   Mientras se están dorando por un lado tapar la olla con su tapa de cristal.
3. El fuego en este momento tiene que estar fuerte para que la carne se fría pero no se cueza.
4. Cuando calculemos que ya están dorados por una cara, y dependerá de su grosor, destapar, dar la vuelta y terminar de freír por el otro lado.

A continuación, a medida que se van haciendo, salpimentarlos, retirarlos y colocarlos en la fuente de servir.

5. Cuando hayáis terminado de cocinar todos los filetes, añadir a la olla un poquito de brandy o jerez y rascar bien el fondo con una cuchara de madera para despegar todo lo que allí se ha pegado.
   Esto se llama **desglasear.**
6. Añadir también la mostaza o el queso azul y con la ayuda de la cuchara anterior deshacerlos en este jugo.
7. Dejar que este líquido dé un hervor y cuando esté espeso y sin grumos de mostaza o de queso volcarlo encima de los filetes.
8. Si queréis elaborar estos filetes a la pimienta verde, cuando hayáis terminado de freírlos, desglasear la sartén solamente con el whisky y a continuación añadir la leche vaporada y la pimienta verde.

Consejos de cocina

- Escoger una carne que no lleve integrada en toda su superficie muscular mucha grasa, algo que a veces, dependiendo de la alimentación del animal puede ser difícil.
- Por ello rechazar los filetes que estén muy veteados porque esas vetas son de grasa aunque ésta no sea demasiado perceptible.
- Si los filetes tuvieran algo de grasa por los bordes retirarla antes de freírlos. Siempre se ha afirmado que esta grasa proporciona sabor, pero por cómo se crían hoy todos estos animales, solo se trata de **grasa saturada**, es decir de **sebo**, sin ningún sabor y nada buena para nuestra salud.
- Si los filetes son muy finos con una vuelta rápida por ambos lados será suficiente.
- Todo tipo de carne debe estar dorada por fuera pero roja y jugosa por dentro. Si la cocináis demasiado parecerá suela de zapato.
- Aunque os parezca muy extraño utilizar la olla superrápida como sartén, probar y veréis que es todo un invento porque salpicáis mucho menos.
  Si la olla es de buena calidad, su fondo difusor es estupendo. Coge temperatura rápidamente, utilizamos muy poca cantidad de aceite y la carne no se reseca salvo que se pase de tiempo.
  Y conviene que se nos pegue un poco en el fondo porque así tendremos después salsita.
- Si los filetes se hacen en una plancha clásica no podemos desglasear y no obtendremos salsa.
- Yo uso siempre mostaza francesa de Dijon de la marca Maille, la normal de color amarillo, pero podéis utilizar la que más os guste, la fuerte, al estragón,

con finas hierbas, a la antigua que tiene los granitos de mostaza enteros…

•

Podéis hacer esta receta con entrecot, o con turnedós o medallones de solomillo que son más gorditos que los filetes.

•

También se puede elaborar con solomillos o incluso con filetes de magro de cerdo que sean efectivamente muy magros para que no tengan nada de grasa.

•

Si desglasáis la sartén solamente con una bebida alcohólica, brandy, jerez…, sin agua, tendréis que añadir más de 6 cucharadas porque se consume muy deprisa al evaporarse el alcohol y no conseguiréis nada de salsa.

•

La pimienta verde es mucho más suave que la blanca o la negra.
Una vez abierta se conserva muy bien en la nevera, en su mismo frasco o en tupper bien cerrado.

•

La leche concentrada o evaporada solo tiene **150** calorías por cada 100 gramos, frente a las **447** que tiene la nata líquida, y 6 veces menos grasa, claro que su sabor y cremosidad no son las mismas.

Consejos de nutrición

•

Las carnes rojas tienen una buena cantidad de hierro y vitaminas del grupo B, pero en la actualidad, salvo piezas especiales, tienen demasiada grasa saturada incrustada en toda su masa muscular.

•

Para que el hierro sea absorbido con más facilidad por nuestro organismo debe haber un aporte simultáneo de **vitamina C**.
Por ello escoger de postre una fruta que sea rica en esta vitamina como los cítricos, las frutas rojas, los kiwis…
La costumbre ancestral en la provincia de Murcia, que espero no se haya perdido, de acompañar las carnes fritas, asadas o a la plancha… con un limón cortado por la mitad es estupenda.

•

Si escogéis carne de ternera muy magra calcular por cada 100 gramos unas 130 calorías, aunque también se encuentran “solomillos de cadera” muy limpios que solo tienen 100 calorías.

•

Cuanto más noble sea la pieza de carne, y cuanto mejor haya sido el “estilo de vida “del animal, menos calorías nos proporcionará al llevar menos grasa y más saludable será al ser su cantidad de colesterol menor.
El solomillo de ternera tiene tan solo **78 calorías** por 100 gramos.

•

No esperar nunca a que el aceite humee demasiado porque esto nos indicaría que se está empezando a “quemar” y por tanto a perder sus buenas propiedades.

No calentarlo nunca a más de 180º.

•

El **queso roquefort o azul** tiene **380** calorías y 80 mg de colesterol cada 100 gramos, como la mayoría de los quesos curados, pero como solo usamos 50 gramos para toda la receta, para las 4 raciones, esta cantidad no influirá casi por persona.

•

Si usáis mostaza en lugar del queso azul el plato tendrá menos calorías. Muchas mostazas francesas están por las 250 calorías cada 100 gramos, y una cucharada sopera suele pesar unos 10 gramos nada más.

•

La receta que menos calorías, menos grasa y menos colesterol tiene es la de la mostaza, ya que tanto el queso azul como la leche evaporada o concentrada al tener grasas saturadas procedentes de la leche de vaca tienen más.

•

Si os parece, como a mí, que la carne está triste sin acompañamiento, podéis añadir una patata asada de 150 gramos por persona.
Añadiréis a cada ración solamente 105 calorías.

•

Esta patata se hace muy rápidamente en el microondas.
Fregarla si viniera sucia, secarla e introducirla en el microondas 2 minutos a potencia máxima.
Al cabo de ese tiempo darle la vuelta y cocinarla 1 o 2 minutos más.
Dejarla descansar un par de minutos y pelarla para consumirla a continuación.

•

La **patata cocida o asada** tiene pocas calorías, solamente 70 por cada 100 gramos de patata comestible, es decir ya pelada, frente a las 300 y pico que tienen las legumbres, las pastas o el arroz.
Tiene sin embargo calcio, magnesio… y **mucho potasio**, más que los plátanos, fruta que los médicos suelen recomendar a las personas que necesitan altos niveles de potasio en su alimentación.

•

Pero si se cuecen en agua, como todavía se hace, el potasio “desaparece” ya que pasa directamente al agua de cocción.

•

Recordar que 100 gramos de patatas fritas caseras que casi no se ven en el plato tienen **453** calorías, y si son patatas de bolsa, es decir “chips” todavía más, **544.**

•

Como podéis observar con este menú estáis ingiriendo pocas calorías.

•

Cuidado con el pan que ronda las 250 calorías, es decir casi el doble que la carne y el triple que las patatas cocidas.
Una ración prudente para acompañar este menú serían **20 gramos de pan = 50 calorías,** y si es integral o multicereal mucho mejor.

Calorías detalladas de esta carne con mostaza por persona, 269 *(Carne magra 780, aceite 270, mostaza 25 = 1.075 calorías.)* **Calorías detalladas de esta carne con queso azul por persona, 310 calorías.** *(Carne 780, aceite 270, queso 190 = 1.240 calorías.)* **Calorías detalladas de esta carne con leche concentrada y pimienta verde por persona, 281** *(Carne 780, aceite 270, leche evaporada 75 = 1.125 calorías.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Si no hay problemas de calorías o de colesterol, se puede elaborar con queso azul añadiendo una cantidad algo mayor para que la salsa salga más cremosa.	**Si se quiere este plato con menos calorías** La versión que tiene menos calorías es la carne con mostaza, seguida de la elaborada con leche concentrada.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 461 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Para que en este menú el hierro de la carne se absorba bien, tomaros de postre una fruta rica en vitamina C.

Tenéis las calorías de las más consumidas aquí, para que escojáis la que más convenga a vuestro consumo energético.

Es decir si podéis tomar más calorías, elegir una de las más dulces, si os apetece, sin sobrepasar los 150 gramos.

De lo contrario escoger una de las que menos azúcar llevan.

MENÚ 2, 400 calorías por persona

ACOMPAÑAMIENTO DE PATATA, CEBOLLA Y REPOLLO
CARNE ASADA

PRIMER PLATO
ACOMPAÑAMIENTO DE PATATA, CEBOLLA Y REPOLLO

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 400 g de patatas gordas, una sola de ese peso
- 400 g de cebolla
- 400 g de **repollo preferentemente de color verde claro**
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente amplio, planito, redondo y con muy buena tapa para elaborar el plato **en el microondas**

Preparación y elaboración

1. Pelar las patatas y las cebollas.
2. Retirar las hojas feas que el repollo pueda llevar por fuera, lavar sus hojas y escurrirlas.
3. Picar muy menudo la patata, la cebolla y el repollo.
   Si tenéis algún tipo de picadora manual o eléctrica no tardaréis nada, la de las minipímers son rápidas y muy fáciles de limpiar.
4. En un recipiente apto para **microondas**, preferentemente redondo y que tenga muy buena tapa, es decir que encaje muy bien, volcar estas tres verduras ya picadas.
   Si es transparente mucho mejor, porque veréis lo que va pasando en su interior.
5. Añadir el aceite y salpimentar.
   Remover muy bien con una cuchara de madera para que absolutamente todo quede muy bien "manchado" de aceite y sal; esto es fundamental cuando se cocina en el **microondas**.
6. Introducirlo tapado y programar **10 minutos** a **potencia máxima**.
7. Al cabo de ese tiempo remover de nuevo muy bien, tapar otra vez y volver a programar otros **10 minutos** a la misma potencia.
   Ahora las verduras deberían estar tiernas.
   Si les faltase un poquito meterlas de nuevo **3 o 4 minutos más**, o **los que**

hagan falta.

8. Este plato se podría también elaborar en el **horno tradicional** a 160º de temperatura y en el mismo recipiente empleado anteriormente puesto que el vidrio es refractario, aunque el tiempo que necesitaríais seria considerablemente mayor y posiblemente tendríais que añadir bastante más aceite y algo de agua para que el conjunto no se pegase.
   El consumo de energía también sería considerable.
   Mantener el recipiente también tapado para que la cocción sea más corta y las patatas y las verduras no se resequen.

Consejos de cocina

- Siempre que haya que pelar patatas escogerlas de gran tamaño pues es mucho más cómodo y rápido, dejando las pequeñas para cocer enteras y con piel al vapor.
  Utilizar el pelaverduras de cuchilla transversal que es el que menos piel arranca y por tanto el que nos ayuda a conservar más sus vitaminas y minerales que están más “pegados” a dicha piel.

Consejos de nutrición

- Este es un acompañamiento muy fácil y rápido de hacer que puede sustituir en muchas ocasiones a las clásicas patatas fritas, más entretenidas de elaborar y una verdadera bomba de calorías pues tienen ni más ni menos que 453 calorías cada 100 g.
  ¡Y no digamos nada de las patatas chips o ya envasadas que constan de 544 calorías para esa misma cantidad!
- Si no gusta la col se puede suprimir, pero probad la variedad de repollo que os digo pues es tan suave que no parece repollo y sin embargo da mucha jugosidad al conjunto del plato.

Calorías detalladas de este plato por persona, 223
(Patatas 316, cebollas 100, col 116 y aceite 360 = 892 calorías.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Este es un plato relativamente ligero, pero si necesitáis consumir menos calorías disminuir la ración para quedaros en las **180 o 200 calorías**.

Si se quiere este plato con más calorías
[illegible]
Así que, si interesa, se puede añadir el doble o el triple de aceite y la receta pasaría a **313 o 403 calorías** por persona respectivamente.

SEGUNDO PLATO
CARNE ASADA

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 1 kilo de cadera de ternera o de rabillo de cadera
- 400 g de cebollas grandes
- 1 hoja de laurel
- 1 cabeza de ajos sin pelar
- 5 cucharadas de brandy o jerez = 50 g
- 5 cucharadas de agua = 50 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 **olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de cristal**

Preparación y elaboración

1. Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas finas.
2. Lavar la cabeza de ajos entera y secarla con papel absorbente para que luego al sofreírla no nos salte el aceite, o simplemente limpiarla en seco con papel de cocina.
3. Volcar el aceite en la olla y cuando esté caliente, antes de que humee, añadir las cebollas y rehogarlas hasta que empiecen a tomar color.
   Removerlas a menudo para que no se tuesten demasiado.
4. Añadir a continuación la cabeza de ajos, el laurel y la carne y dorarla bien por todas partes.
   Una vez bien dorada por todas partes y no antes, salpimentarla.
5. Agregar ahora el agua y el brandy y rascar bien el fondo de la olla con una cuchara de madera para desglasearla, es decir para arrancar todo lo que se nos ha pegado en el fondo, parte de cebolla y parte de los jugos de la carne. Todas estas sustancias se disuelven con estos líquidos.
6. Cerrar inmediatamente la olla con su tapa de presión y cocer hasta que la carne esté tierna, unos **10 minutos** dependiendo del tipo que sea.
   Comprobar que lo está pinchándola con un pincho o aguja de cocina en su centro.
   No conviene pasarse de tiempo porque entonces saldrá seca. Tiene que estar dorada por fuera pero rosada y jugosa por dentro.

7. Cuando la válvula de presión haya bajado por su propio peso, y nunca obligada, retirar el laurel y los ajos y triturar las cebollas con la minipímer o con la trituradora que tengamos.
8. Cortar la carne en lonchas finas, colocarlas acaballadas en la fuente y servirla bien caliente volcando la salsa en salsera.

Consejos de cocina

- Retirar, antes de cocinar la carne, cualquier trozo de grasa que la pieza pudiera llevar por fuera.
- Los ajos suelen venir limpios y únicamente han estado toqueteados con las manos de los vendedores.
  Pero durante la cocción se van a “esterilizar” y cualquier germen que pudieran llevar se morirá. Por ello no necesitan demasiada limpieza.
- Si queréis triturarlos junto con la salsa porque os gusta el sabor podéis hacerlo. Entonces la tendréis que colar para eliminar las pieles de los ajos o retirar éstas antes de triturarlos.
- En las ollas buenas superrápidas no hace falta añadir más agua de la indicada porque la carne ya tiene mucha en su composición, **un 74%,** y la va a soltar durante la cocción, con lo que tendremos salsa suficiente.
- Si se usa una buena olla, se pueden realizar todos los sofritos y dorados tapando la olla con una tapadera distinta de la de presión, una de cristal o de acero inoxidable, del mismo diámetro que la olla para que, aunque estemos friendo, no manchemos todo alrededor de grasa, ni la placa de inducción ni la de vitrocerámica.
  Además, al tapar, aceleramos la cocción y los alimentos pierden menos propiedades.
- Al sofreír la carne encima de las cebollas éstas se nos tuestan demasiado, pero esto no importa siempre y cuando no estén quemadas pues la salsa nos saldrá más oscura y sabrosa.
- Este plato se puede hacer con varios trozos de carne, rabillo de cadera u otro trozo de cadera, redondo, babilla, cantero de la culata..., incluso con una pieza que se llama “pez”, muy tierna aunque es una carne de segunda.
  Tiene un nervio en la parte central que los carniceros retiran si se lo pedís.
- La salsa, con tantas cebollas, queda suficientemente espesa, sin necesidad de añadir ninguna fécula, y la hemos espesado únicamente de manera natural, solo con las cebollas.
  Si resultase demasiado espesa, añadir algo de agua o un poquito más de brandy, hasta conseguir la consistencia deseada dejando que dé un hervor después.

- Todas las carnes, sean filetes o piezas enteras, deben salarse después de haberlas dorado.
  Entonces las proteínas de su superficie están coaguladas, han formado precisamente una capa dorada, y es en ese momento cuando la carne se tiene que salpimentar y no antes.
  Si lo hiciésemos antes, la sal haría que, por ósmosis, es decir por diferencia de concentración, los jugos de la carne saliesen al exterior, con lo cual la carne se desangraría y resecaría.
  Continuamente se ve lo contrario, sobre todo en personas que, aun no sabiendo nutrición, deberían estar al corriente.
- Esta carne puede acompañar perfectamente al plato anterior puesto que el valor energético del menú completo no es nada elevado.

Consejos de nutrición

- Es preferible que hagáis de una vez un trozo grande de carne pues se conserva estupendamente tanto en la nevera como en el congelador y la cantidad de aceite que necesitáis para sofreír las cebollas es casi la misma para 800 gramos de carne que para ½ kilo.

Calorías detalladas de este plato por persona, por cada loncha de 100 gramos de carne, 177
(1 kilo de carne 1310, cebollas100, aceite 360 = 1.770 calorías.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Para rebajar las calorías de este plato habría que suprimir las cebollas o cocinarlas sin rehogar para disminuir la cantidad de aceite necesaria y ya tendríamos una carne con sabor totalmente distinto.
Los que quisieran reducir el consumo energético que se sirvan solamente 1 loncha de 100 gramos o que se pongan muy poquita salsa.

Si se quiere este plato con más calorías
Si tuviéramos que añadir 1 cabeza de ajos, porque nos gusta su sabor, tendréis que sumar a añadir las calorías de estos ajos que pueden pesar en conjunto 100 gramos. Como su parte comestible es de un 76%, además tendríamos que añadir **84** calorías más.
También aumentaríamos las calorías de este plato añadiendo más cebollas, aunque realmente no hace falta, y para que éstas se sofrieran bien tendríais que elevar la cantidad de aceite.
Pasaríamos rápidamente a las 300 calorías cada 100 gramos.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 400 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Finalizar este menú preferentemente con una fruta rica en vitamina C para que el hierro que todas las carnes tienen se absorba mejor.
Tenemos frutas de verano y de invierno con estas características.

MENÚ 3, 428 calorías por persona

AGUACATES RELLENOS DE ATÚN, GAMBAS O PALITOS DE CANGREJO
PESCADO CON PIMENTÓN

PRIMER PLATO
AGUACATES RELLENOS DE ATÚN

- 4 aguacates maduros pero no blanduchos de unos 200 g cada uno
- 100 g de atún o bonito en aceite de oliva, peso neto escurrido
- 100 g de cogollos tiernos de lechuga
- 2 o 3 cucharadas de zumo de limón o vinagre suave
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 ensaladera amplia

Preparación y elaboración

1. Partir los aguacates en dos mitades a lo largo, retirar con una cuchara el hueso central y con mucho cuidado la pulpa para no estropear la piel que nos va a servir de contenedor.
   También se puede extraer este hueso clavándole el cuchillo de cortar carne horizontalmente, y tirando con fuerza con él.
2. Cortar la pulpa que hemos extraído en trozos más o menos regulares. Separar algo más de la mitad escogiendo los trozos más bonitos y volcarlos en una ensaladera amplia guardando el resto para otra preparación.
3. Escoger un bonito o atún que venga envasado en aceite de oliva.
   Escurrirlo bien para que conserve la menor cantidad de aceite posible y guardarlo en un tupper, o congelarlo, para usarlo otro día para condimentar alguna ensalada.
   Desmenuzar el pescado encima de los aguacates troceados.
4. Lavar los cogollos de lechuga, secarlos muy bien, cortarlos después en tiras finas y añadirlas al resto de la ensaladera.
5. Añadir el zumo de limón o el vinagre, la sal y la pimienta removiendo bien para unificar.
6. Con esta mezcla rellenar cada mitad de aguacate.
7. Servirlos fríos de la nevera pues están más ricos.

Consejos de cocina

- Hay que adquirir los aguacates en su punto de madurez, es decir ligeramente blandos, o algo enteros, pero nunca pasados porque ya no estarán agradables.
Si están muy duros al tacto estarán demasiado verdes, y si están demasiado blanduchos, posiblemente al abrirlos estarán pasados y oxidados.
Su piel puede ser lisa y de color verde intenso sin manchas pardas, o rugosa y más oscura dependiendo de la variedad.
Si están algo enteros dejarlos fuera de la nevera 1 día o 2 hasta que se ablanden.
Aunque los "bulos antiguos" decían que había que envolverlos en papel de periódico para que maduraran no hace ninguna falta.
Con la temperatura ambiente es suficiente.

Consejos de nutrición

- El aguacate es una de las frutas que menos azúcar tiene, 6 gramos, por ello entra a formar parte de preparaciones dulces y saladas, y sin embargo la que **más grasa** lleva después de las aceitunas, 12 gramos, de ahí que su pulpa verdosa se denomine **"mantequilla verde".**
- Tiene vitaminas A y C, del grupo B y un contenido más que importante de potasio, **400 miligramos**, más que el plátano que es el que siempre se recomienda cuando se necesita un mayor aporte de este mineral, pero siempre menos que la patata que tiene 570.
- Por su contenido en grasa es una de las frutas con más contenido calórico, 136 calorías cada 100 g, pero es una grasa muy saludable.
- El aguacate es una fruta con bastante desperdicio, y su parte comestible eliminando la piel y el hueso es solo el 38%.
- El aguacate se oxida muy rápidamente volviéndose parduzco.
Para evitarlo prepararlo a última hora y taparlo inmediatamente después con lámina de plástico transparente antes de introducirlo en la nevera para evitarlo.
Aunque también se dice que se anula esta oxidación colocando el hueso extraído al lado de la pulpa, probadlo y comprobaréis que no es cierto.
Se oxida exactamente igual y solo el zumo de limón retrasa un poco esta oxidación o envejecimiento.
- Si usáis en lugar de bonito en aceite, **gambas** ya peladas, congeladas y envasadas al vacío, para que se vea bien su tamaño, 100 gramos tienen solamente 90 calorías.

Calorías detalladas de este plato por persona, 17*8*

(Aguacate 413, atún 285, lechuga 14 = 712 calorías.)

Si se quiere este plato con más calorías

Utilizar también el aceite de la lata de bonito que, si representa 2 cucharadas serían 180 calorías más. Tendríamos **223 calorías** por persona.

Si se quiere este plato con menos calorías

Si en lugar de atún en aceite, aunque lo hayamos escurrido bien de su aceite siempre conserva algo, usamos **100 gramos de gambas** (ya limpias), que podemos cocer en el microondas en solo 2 minutos, los aguacates resultarán con menos calorías 130 calorías por ración.

También podemos usar **bonito al natural**, con algo menos de sabor, pero también con menos calorías, 99 por cada 100 gramos.

SEGUNDO PLATO
PESCADO CON PIMENTÓN

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 800 g de filetes sin piel ni espina de bacalao fresco o desalado, de merluza fresca o congelada, de palometa…
- 1 cucharada de pimentón dulce de La Vera
- sal y pimienta blanca recién molida
- 5 o 6 cucharadas de vino blanco bueno

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente amplio, planito, redondo y con buena tapa para elaborar el pescado en un **microondas** sencillo

Preparación y elaboración

1. Escoger filetes de pescado fresco sin piel ni espinas que no vengan ya hechos, sino que os los preparen delante de vosotros.
   Lavarlos debajo del grifo y secarlos bien.
2. También pueden servir los congelados, y dentro de ellos los que no llevan piel son más cómodos de manipular.
   Pero como suelen ser algo más caros, cuando la lleven, inmediatamente después de cocinados y **todavía en caliente**, retirársela. Si queman poneros unos guantes de goma.
3. Con los pescados congelados solo hay que descongelarlos en la nevera, dentro de su propio envase, y cuando se vayan a cocinar secarlos también con papel absorbente de cocina pues sueltan bastante agua.
4. En el recipiente escogido volcar el pimentón, el aceite y el vino blanco intentando deshacerlo al máximo. Rebozar con esta mezcla el pescado por ambos lados salpimentándolo a continuación.
5. Donde mejor se cocinan estos filetes es en **el microondas** siempre que el recipiente tenga muy buena tapa y el pescado quede totalmente extendido, sin amontonarse. De esta manera, a potencia máxima van a tardar **6 o 7 minutos** nada más.
6. Si al cabo del tiempo indicado, algún filete estuviera en el centro algo crudo, cocinarlo algún minuto más, pero siempre despacio y con mucho cuidado porque en tan solo 1 minuto se nos puede pasar perdiendo su jugosidad.
7. Cuando veamos que está en su punto servirlo en el mismo recipiente.
8. Si no queréis usar el microondas o no lo sabéis usar, aunque para ciertas recetas como ésta es una delicia y **el mejor método**, elaborar este pescado

en el horno tradicional a 170º de temperatura para que el aceite añadido y la grasa del pescado no sufran ninguna alteración, algo que también muchos desconocen.

Consejos de cocina

- Si os gustan los sabores fuertes podéis utilizar la mitad de pimentón dulce y la otra mitad de picante.
  Si queréis darle todavía más sabor, en lugar de salpimentarlo utilizar sal aromática casera.
- También podéis cambiar el pimentón por un buen curry en polvo, o por cominos, o por una mezcla de varias especias.
- Cuidado con las marcas de congelados que nos bombardean con su publicidad engañosa y presumen de tener productos muy baratos.
  Lo permitido es que solo suelten un **10% de su peso de agua**, y algunas lo cumplen a raja tabla, pero hay otras que sueltan mucha más, hasta un **30% y, además en todos sus productos**.
  Si comprobáis esto ya sabéis que os están vendiendo **agua a precio de pescado** y sería bueno saber si, por el precio que habéis pagado, os compensa o no tanta agua.

Consejos de nutrición

- Este pescado que se hace en un momento es muy sano y conserva todo su sabor al hacerse en su propio jugo.
  Aunque lo cocinéis en el microondas, que es dónde mejor queda, también gustará a los más reticentes porque no aparecerá con su color de cocido sino con el color anaranjado del pimentón o de la mezcla de especias.
- Además tiene pocas calorías, alrededor de las **80** por cada 100 gramos, siendo un plato muy sencillo, rápido y con buena proteína.
  Para los adolescentes y los más jóvenes se puede acompañar con un lecho de patatas cortadas finitas que coceríamos previamente, también en el microondas, antes de cocinar el pescado.
- **La lámina de plástico transparente** no sirve para cocinar en el microondas porque estos derivados del petróleo no se deben usar en estos aparatos, ya que podría haber “migración” de partículas del mismo hacia el alimento. Solo se podría usar la “especial para microondas” y, a la larga, os resultará más cara que tener un buen recipiente de microondas.

Calorías detalladas de este plato por persona, 25*0*
(Pescado 640, aceite 360 = 1.000.)

Si se quiere este plato con menos calorías

Si queréis rebajar las calorías de este plato disminuir la ración por persona a 150 gramos en lugar de 200 y consumiréis 210 calorías por ración.
Si disminuyerais la cantidad de aceite el pescado perdería sabor por lo que no os lo aconsejo.

Si se quiere este plato con más calorías

Añadiremos aceite, pero no más de 8 cucharadas en total porque demasiada grasa no resulta agradable y tendríais **340 calorías** por persona.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 428 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Como el menú es poco calórico podéis aprovechar y tomar una fruta de las más dulces y por tanto más energéticas como cerezas, higos o brevas, plátanos, chirimoyas…
Y como el primer plato ya constaba de una fruta podéis suprimirla aquí y dejarla para media tarde o para la noche.

MENÚ 4, 607 calorías por persona

ALCACHOFAS AL NATURAL
POLLO AL CHILINDRÓN

PRIMER PLATO
ALCACHOFAS AL NATURAL

Para cocer la verdura

- 1 kilo de alcachofas frescas
- 15 cucharadas de agua = 150 g = 1 decilitro y ½

Para servirlas

- aceite de oliva virgen extra, zumo de limón, sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 **olla superrápida** con su rejilla o cestillo de verduras

Preparación y elaboración

1. Para esta receta es preferible utilizar alcachofas frescas porque conviene servirlas enteras y las que encontramos congeladas, aunque buenas, son muy caras, suelen venir ya troceadas y solo saben al limón que les añaden para que no se oxiden.
2. Encima de la tabla de la cocina y con un cuchillo de cortar carne bien afilado cortar el tallo de las alcachofas y unos centímetros de la punta de las hojas, los más feos y duros, haciendo un corte único. A continuación retirar con la mano y de una en una las hojas externas más feas.
3. Aunque antiguamente las alcachofas después de lavadas se frotaban por todas partes con medio limón para evitar que se oxidaran, y por tanto se ennegrecieran, hoy es mejor, **más rápido y productivo**, volcarlas, a medida que se van limpiando, en una ensaladera grande llena de agua y con un buen manojo de **perejil** añadido.
   Como el perejil es el vegetal con más cantidad de vitamina C, junto con los pimientos de todos los colores, esta vitamina que es un poderoso antioxidante impedirá que las alcachofas se oxiden.
4. Volcar 1 decilitro y ½ de agua, es decir 150 gramos en la olla superrápida, colocar encima la rejilla o el cestillo de las verduras y encima las alcachofas lavadas.
5. Tapar la olla y en cuanto aparezca la segunda rayita del indicador de presión cocer durante 2 minutos.

Dejar luego, como siempre, que la válvula o el regulador de presión baje por sí solo.

6. Servirlas inmediatamente y que cada comensal se ponga, en un lado del plato, la cantidad de aceite, limón, sal y pimienta que guste.
   Las hojas se irán separando de una en una mojándolas en la salsita.

Consejos de cocina

•

Las alcachofas, como los aguacates, se oxidan muy rápidamente ennegreciéndose y por ello hay que manipularlas rápidamente.
Por la misma razón hay que limpiarlas colocándose guantes de goma. Si los dedos se oscurecen se pueden blanquear con un trozo de limón.

•

No las cozáis en exceso pues cuanto más al dente las hagáis, más bonito color tendrán y más propiedades conservarán.

•

Las alcachofas de buena calidad son las que tienen todas las hojas muy apretadas entre sí formando como una piña.

•

En mi opinión las alcachofas congeladas saben demasiado a limón que les "mata" su sabor natural.

•

Se puede tener la vinagreta de limón ya preparada y servirla en un bol en lugar de que cada comensal se la haga en su plato.
También se pueden servir con una vinagreta clásica elaborada con vinagre.

Consejos de nutrición

•

Como en el caso de las acelgas y del resto de hortalizas, el color del tallo de cada alcachofa en crudo nos indica el tiempo que llevan recolectadas. Escogerlas con este corte lo más verde posible para que sean muy frescas.

•

Las alcachofas, como la mayoría de las hortalizas tienen vitaminas, sales minerales, fibra y pocas calorías, **38** y solo un 36% por cada 100 gramos es parte comestible.

•

Sin embargo, como siempre, tened cuidado con el aceite recordando que 1 cucharada de sopa de 10 gramos de cualquier aceite tiene 90 calorías.
La Organización Mundial de la Salud, OMS, recomienda no más de 3 o 4 cucharadas de aceite al día, incluyendo el que se usa para guisar y aliñar.
Por ello es preferible guisar la mayoría de las veces 4 raciones que 1, porque la cantidad de aceite total necesaria es casi la misma y sin embargo la cantidad individual es mucho menor.

•

Las personas que tengan que consumir pocas calorías podrán servirse varias alcachofas pero 2 cucharadas de vinagreta o 1 sola de aceite.

•

Las alcachofas son muy diuréticas y depurativas.

Si queréis aprovecharlas al máximo podéis cocer todas las partes que les habéis retirado al limpiarlas, rabos y hojas, cubiertas de agua y luego utilizar este agua para elaborar alguna sopa, o beberla como **infusión**.

- Os recomiendo que hagáis siempre las verduras **“al den**te” pues conservan más vitaminas que las que están demasiado blandas por haberlas cocido en exceso.

- Las verduras congeladas pueden tener el mismo valor nutritivo e incluso más que las frescas siempre que “no se haya roto la cadena del frío” en ningún momento.

- En lugar de estas **alcachofas al natural** podéis también elaborarlas **salteadas con jamón**, y éstas se pueden hacer directamente en el **microondas** como está explicado aquí.

Calorías detalladas de este plato por persona, sirviéndose cada uno 2 cucharadas de aceite, 214 *(Alcachofas = 137, aceite 180 = 214.)* *1 ración de alcachofas solas, es decir 250 gramos = 34 calorías*
Si se quiere este plato con [illegible] calorías [illegible] **124 calorías por persona.** [illegible] calorías.

SEGUNDO PLATO
POLLO AL CHILINDRÓN

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 800 g de muslos o contra muslos de pollo
- 80 g de jamón serrano magro
- 4 dientes de ajo
- 150 g de cebolleta
- 400 g de pimientos verdes finos
- 200 g de **tomate natural triturado** clase extra de lata o brik = 2 decilitros
- 1 ramita de romero fresco o romero seco
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de vidrio** que encaje bien en ella.

Preparación y elaboración

1. Retirar del pollo todas las partes grasas que pueda llevar rebuscándolas bien porque suelen estar en la actualidad muy escondidas.
2. Pelar los ajos y la cebolleta y a continuación picarlos finamente.
3. Cortar el jamón en cubos pequeños.
4. Lavar los pimientos, secarlos, retirarles el rabo y las pepitas y cortarlos en trozos medianos.
5. Calentar el aceite en la olla y dorar el pollo por todos lados con la olla tapada con su tapa de cristal. A continuación salpimentarlo.
6. Encima dorar los ajos, con cuidado de no tostarlos demasiado, el jamón y después la cebolleta.
7. Añadir los pimientos verdes, rehogándolos también un poco, y por último el tomate y el romero. Salpimentar de nuevo comprobando el punto de sazón. Remover todo bien para unificar.
8. Tapar inmediatamente la olla con su tapadera de presión y cocer el pollo durante 5 minutos contando el tiempo desde que aparece la segunda rayita del regulador o válvula de presión fuera.
9. Si al abrir la olla la salsa estuviese algo clara, porque el tomate triturado

contenía demasiada agua, retirar el pollo y dejar evaporar unos minutos, esta vez con **la olla destapada**, hasta que la salsa espese lo suficiente.

Consejos de cocina

•

Como los pollos enteros vienen hoy muy llenos de grasa en su interior, junto con las entrañas, incluso en los muslos y contra muslos, si se hace esta receta con trozos de **filetes de pechuga de pollo o de pavo** a los que les eliminamos previamente cualquier trocito de grasa que puedan llevar, el número de calorías será menor.

•

En ese caso dorar lo primero de todo estas pechugas, casi vuelta y vuelta, salpimentarlas y **sacarlas** dejándolas en un recipiente cerrado, un tupper por ejemplo, para que no se resequen en absoluto. Al revés, al estar tapadas "sudarán" y soltarán jugo que luego aprovecharemos.

•

Proseguir con la receta tal cual os la he explicado anteriormente hasta que las verduras estén totalmente rehogadas.

•

Apagar entonces el fuego, volcar encima del guiso estos trozos de pechuga de pollo o pavo, con el jugo que han soltado, remover, tapar y dejar unos minutos para que las pechugas se empapen bien con todos los sabores del guiso.

•

Si no las tapáis mientras se hace el sofrito, no solo no "sudarán" y no soltarán jugo sino que se resecarán.

•

No tienen que volver a cocer pues las pechugas, como otras muchas carnes, si se pasan de cocción se resecan y ya no están ricas.

•

Aunque esta receta es típica de pollo, también la podéis hacer con conejo troceado que tiene menos grasa y menos colesterol siempre y cuando, también en crudo, eliminéis todos los trozos de grasa que no solo están en el interior, entre las vísceras, sino en las coyunturas de las patas y muslos.

•

Cada vez que en un guiso hay que añadir tomate, lo correcto sería añadirlo sin piel ni pepitas y realizar esta operación resulta engorroso.
Además el tomate durante muchos meses al año llega a las grandes ciudades madurado fuera de la mata y lleno de agua.
Por ello resulta mucho **más barato, cómodo y práctico** utilizar el ya triturado, de lata o brik, sin piel ni pepitas.
Incluso cuando necesitéis **pulpa de tomate espesa** deberéis colarlo por un colador de malla finita para eliminar el exceso de agua que le acompaña. No utilicéis el **tomate entero de lata** porque lleva todavía más agua que el triturado, y ¡si no estáis convencidos haced la prueba como yo!

•

El tomate triturado de lata o brik solo lleva tomate natural, sal y ácido

cítrico. Si el tomate diese algo de acidez habría que añadir una punta de azúcar para contrarrestarla, pero en la actualidad ya casi ninguno es ácido, por lo menos los que yo compro.

Consejos de nutrición

- La carne de pollo como la del resto de las aves es muy saludable y tiene pocas calorías, 167, pero hay que eliminar con mucho cuidado todas las partes grasas que pueda llevar.
  Solamente un 70% es parte comestible así que aunque compremos 800 gramos de muslos solo 560 gramos serán aprovechables.
- La carne de pollo tiene hierro aunque en menor proporción que la carne de vacuno o de cordero.
  Como ya sabéis que este hierro se absorbe mejor en presencia de la vitamina C, el acompañamiento de los pimientos le va de maravilla.
  Razón de más para intentar conseguir que éstos la pierdan en la menor proporción posible como veremos a continuación.
- Los pimientos de todas clases tienen solo **19 calorías** cada 100 gramos, algo de calcio, magnesio, potasio y una gran cantidad de vitamina C, 131 miligramos, mucho más que los cítricos o que los kiwis, algo que se suele ignorar.
  Si se cocinan como os he explicado siempre en un recipiente tapado acortamos el tiempo de cocción o de sofrito evitando en parte la oxidación de esta vitamina, que produce tanto la luz como el aire y las temperaturas elevadas.
  De ahí la importancia de **tapar** siempre que se pueda nuestros alimentos al cocinarlos. Si os gustan y queréis que este plato os sacie más, añadirlos en mayor cantidad puesto que tienen tan pocas calorías y tanta vitamina C.
- El jamón debe ser muy magro para los que tengan problemas de calorías.
- Aunque la mayoría de las verduras tienen desperdicio, es decir que su parte comestible no es el 100%, como tienen pocas calorías no os he descontado en casi ninguna receta esta parte desechable que realmente no influye demasiado en las calorías finales.
- Si queréis saber cómo se consigue **pulpa espesa de tomates naturales,** pinchad aquí.

Calorías detalladas de este plato por persona, 393
(Pollo 935, aceite 360, jamón 130, cebolleta 37, pimientos 76, tomate 36 = 1.574.)

Si se quiere este plato con más calorías

Agregar el doble de pimientos

Servirse el doble de carne y mayor de pimientos.

Aunque estos 800 gramos de pollo, se podrían rehogar con la misma cantidad de aceite que indica la receta, también podéis sofreírlos con una cantidad mayor y a las 76 calorías de los nuevos pimientos tendréis que añadir las calorías del aceite añadido, si son 2 cucharadas más serían 180 calorías, **502** por persona.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 607 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Estos dos platos formando un menú deben terminar con una fruta fresca rica en vitamina C para que se absorba mejor el hierro de la carne como ya hemos visto, y dependiendo de la época puede ser un cítrico, un kiwi, fresas, frambuesas, moras…

MENÚ 5, 588 o 618 calorías por persona sin tomar salsa con el salmón

ARROZ CON AJOS Y PASAS
SALMÓN FRESCO CON RAMITOS DE BRÓCULI O RAJAS DE CALABACÍN, CON MAYONESA CASERA, SALSA TÁRTARA O SALSA ROSA

PRIMER PLATO
ARROZ CON AJOS Y PASAS

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- 200 g de arroz vaporizado
- 2 o 3 dientes de ajo
- 80 g de pasas de Corinto, sultanas o californianas
- 300 g de agua = 3 decilitros
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión

Preparación y elaboración

1. Pelar y filetear los ajos.
2. Calentar el aceite en nuestra olla superrápida y sofreír los ajitos.
3. A continuación añadir el arroz y rehogarlo también removiéndolo con una cuchara de madera.
4. Añadir las pasas, el agua, la sal y la pimienta y remover de nuevo para unificar.
5. Cocer durante **2 minutos** desde que aparece la segunda rayita del indicador o válvula de presión.
6. Dejar como siempre que la válvula baje por sí sola.

Consejos de cocina

- Este arroz muy sencillo y rapidísimo, además de fantástico, puede servir como **acompañamiento** de muchos platos de carne, pescado o pollo…
- En las buenas ollas superrápidas la cantidad de agua a añadir para cocer en

su punto el arroz no es ni mucho menos el doble como tradicionalmente, sino solo un **50**% más, es decir como en este caso para 200 gramos de arroz, 300 gramos de agua.

•

Cualquiera de las pasas citadas vale puesto que son todas pequeñitas y sin pepitas. Las más económicas son las sultanas de color castaño claro. Las otras dos son más oscuras, casi negras. Las auténticas de Corinto son, a veces, difíciles de encontrar y en muchas ocasiones nos las venden como si fueran de Corinto siendo de California. Todas son buenas.

•

Este arroz se puede hacer también sin nada de aceite para los que deban tener un control muy estricto con las calorías, es decir colocando los ingredientes en crudo junto con el agua. Dejar en este caso los ajos enteros para que den sabor y retirarlos al servir el plato. Está, por supuesto mucho más rico con el rehogado previo.

Consejos de nutrición

•

El arroz tiene 359 calorías por cada 100 g.
Es por tanto un **producto energético**, muy bueno puesto que se trata de un hidrato de carbono de absorción lenta si se cuece en su punto y no se ablanda demasiado, pero del que no hay que abusar.
Aunque solo tiene 7 gramos de proteínas, tiene cantidades modestas de calcio, hierro, magnesio y potasio y vitaminas del grupo B y prácticamente nada de grasa.
Al combinarlo con carnes y pescado como en este caso resulta un plato completo.

•

Las pasas también tienen un contenido bastante elevado de calorías, 256, pero realmente son muy buenas pues como el resto de los frutos secos tienen muchos minerales, calcio, hierro, magnesio y mucho potasio.
Por persona habrá que contar en esta receta 50 calorías.

•

Personalmente prefiero usar en todos mis platos **arroz vaporizado** en lugar del corriente porque, además de no pasarse, conserva más vitaminas y sales minerales al no estar descascarillado del todo.
Ambos necesitan el mismo tiempo y la misma cantidad de líquido dependiendo del tipo de olla donde se vayan a cocinar. Pero, en todas mis recetas se puede usar perfectamente cualquiera de estos 2 tipos de arroz.

•

Si preferís usar **el arroz integral, las cosas cambian.**
Por regla general, para cocer en una buena olla superrápida **arroz integral,** yo he probado el **Nomen**, se necesita un **75% más** de agua, es decir para **200 gramos de arroz integral 350 gramos de agua**, y **7 u 8 minutos** de cocción en lugar de 2.

Calorías detalladas de este plato por persona, 29*8*

(Arroz 718, aceite 270, pasas 204 = 1.192.)

Si se quiere este plato con más calorías

Si se quiere este plato con menos calorías

Si se quiere este plato con menos calorías

Si le quitáramos las pasas se quedaría en **248 calorías**, y si fuera arroz blanco solo hervido se quedarían en **180 por persona.**

SEGUNDO PLATO
SALMÓN FRESCO CON RAMITOS DE BRÓCULI O RODAJAS DE CALABACÍN, CON MAYONESA, SALSA TÁRTARA O SALSA ROSA

Para elaborar el plato

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra = 10 g
- 4 lomos o rajas de salmón fresco de 200 g cada una
- 800 g de ramitos de bróculi
- o 800 g de calabacines medianos
- sal y pimienta blanca recién molida
- 10 cucharadas de agua para cocer la verdura en la olla = 100 g = 1 decilitro

Para la mayonesa casera

- 1 huevo de 65 g
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita pequeña de zumo de limón
- 200 g de aceite de oliva virgen extra = 2 decilitros
- sal y pimienta blanca recién molida

Para la salsa tártara

- los ingredientes anteriores salvo el limón o vinagre y
- 10 gramos de cebolleta fresca
- 3 o 4 pepinillos pequeños en vinagre
- 1 cucharada de alcaparras

Para la salsa rosa auténtica

- 1 huevo de 65 g

- 200 g de aceite de oliva virgen extra = 2 decilitros
- 3 o 4 cucharadas de ketchup
- 1 cucharada de zumo de naranja
- ½ cucharada de salsa inglesa también llamada salsa Perrins
- ½ cucharada de brandy
- unas gotas de tabasco
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente amplio, redondo, poco profundo y con buena tapa para cocer la verdura y el pescado en **el microondas**, que es la mejor opción
- o 1 olla que puede ser la superrápida **sin su tapa de presión** pero con **otra de acero o de vidrio que encaje bien en ella**

Preparación y elaboración del plato

1. Lavar el manojo grande de **bróculi** debajo del grifo y separarlo en ramitos pequeños. El resto de los tallos gordos se pueden utilizar para hacer una crema.
   Estas inflorescencias se pueden cocinar de dos maneras diferentes.
2. En su propio jugo en el **microondas**.
   Para ello una vez lavadas y escurridas colocarlas en una sola capa, es decir sin amontonar, en un recipiente redondo y bajito que tenga una tapa que encaje bien. Dependiendo del tamaño de los ramitos de bróculi y de su frescura, algo muy importante en la cocina con microondas, podremos tardar 6 o 7 minutos o alguno más, hasta que aparezcan blandos pero al dente. Cocinarlos siempre a potencia máxima.
3. **Al vapor en una olla superrápida** colocándolas encima de la rejilla o en el interior de un cestillo. Añadir previamente a la olla 10 cucharadas de agua, es decir 1 decilitro o 100 gramos de agua, que nunca estará en contacto con la verdura. Cocerlos durante **1 minuto** nada más con las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.

1. Si se trata de **calabacín** lavarlo, cortarlo en rodajas finas y cocinarlo de la misma manera que el bróculi, siempre mejor en el **microondas.**
2. En ambos casos secarlos después de la cocción con papel de cocina pues aunque se hayan cocinado sin agua aparecen mojados.

1. Las **rajas de salmón** también se pueden cocinar de dos maneras diferentes.

- También en **el microondas**, colocando todas las rajas como hemos hecho con el bróculi en una sola capa.
En este caso no hay que poner nada de aceite porque el salmón no se va a pegar y, además, cada día viene con más cantidad de grasa. Son calorías que nos ahorramos.
- En una buena sartén antiadherente a la que añadiremos una gota de aceite que esparciremos bien por toda su superficie con la ayuda de una brocha de silicona.
Cuando esté caliente añadir las rodajas de salmón, de una en una si son grandes, y dorarlas por ambas partes hasta que tomen bonito color pero sin quemarlas para que no se altere la buena grasa que esta clase de pescado tiene.

2. Salpimentarlas una vez doradas.
3. En ambos casos servir el pescado acompañado de la verdura y salsa escogidas.

Preparación y elaboración de la mayonesa casera, de la salsa tártara y de la salsa rosa

1. Poner en el vaso de la minipímer o en un recipiente alto y estrecho, el huevo, el zumo de limón si es mayonesa sencilla, la mostaza, la sal, la pimienta blanca y el aceite de oliva.
Si queremos salsa tártara suprimir el ácido, sea el que sea, y añadir la cebolleta, las alcaparras y los pepinillos escurridos.
Si se trata de la salsa rosa poner todos sus ingredientes juntos desde el principio.
2. Meter la minipímer hasta el fondo del recipiente, accionarla, y con la máquina en marcha ir subiéndola despacito, poco a poco, para que la emulsión empiece a hacerse desde abajo y no se corte.
Es importante que el recipiente no tenga mucha base, que sea estrecho, porque también se puede cortar por este motivo.
3. Siempre se ha dicho que la mayonesa se cortaba si el huevo no estaba a la misma temperatura que el resto de los ingredientes y eso no es cierto.
Los huevos, para garantizar en todo momento su salubridad, deben estar siempre en la nevera y sacarlos en el momento en que se vayan a usar.
Si estamos haciendo la mayonesa con la minipímer, ésta se nos cortará si movemos la minipímer demasiado deprisa hacia arriba y no le damos tiempo, al principio, al huevo para que la emulsión empiece a formarse.
Si la hiciéramos a mano, con una cuchara de madera como antiguamente, también se cortaría si echáramos demasiado deprisa el aceite al principio, porque el huevo, como en el caso anterior, no tendría tiempo suficiente para emulsionar.
Se corta más fácilmente con aceite de semillas, girasol por ejemplo, que con aceite de oliva, porque aquellos tienen menos poder emulsionante que el aceite de oliva
4. Si queréis ver cómo se hace **la salsa tártara** en menos de 5 minutos, pinchar aquí, o la salsa rosa aquí.
La mayonesa con ajo cuando la necesitéis se hace igual, y si se os corta

cualquiera de ellas, incluso la mayonesa sencilla, la podéis arreglar así

5. Como más "crece" cualquiera de estas mayonesas es utilizando aceite de oliva virgen extra aunque muchas personas alegan que proporciona mucho sabor. Si este aceite es de primerísima calidad y de las variedades de aceituna Arbequina u Hojiblanca, que son muy suaves, os saldrá casi una **"crema de mayonesa**" por la untuosidad que proporcionan, y 200 gramos = 2 decilitros cundirán casi como 3.

Consejos de cocina

- **La coliflor y el bróculi** donde mejor se cocinan es en **el microondas** conservando todas sus propiedades y su bonito color blanco o verde. Además, contrariamente a lo que sucede por el método tradicional, no producen casi olor, solamente una chispa durante los minutos que el microondas está funcionando. La cocina después no huele nada en absoluto.
- Todas las verduras que se cuecen bien en el microondas deben cocinarse sin añadirles nunca sal que las resecaría. Saldrán muy sápidas al no haber añadido nada de agua que las "lavaría", pero si resultaran algo sosas añadirles siempre la sal después de cocinadas.
- Las tapaderas con agujeros que se utilizan en el microondas para calentar los alimentos y que no salpiquen no son recomendables para cocinar alimentos porque, **por sus orificios**, dejan evaporar parte del agua que éstos tienen en su composición.
  Además suelen ser de plástico, que no se debe usar nunca para cocinar en estos aparatos.
- En un microondas, por cómo funcionan estas ondas, se evaporan **12 gramos de agua por minuto,** y como todos los alimentos que se cocinan bien en él deben hacerlo **sin añadirles nada de agua** para que mantengan al máximo su valor nutritivo, hay que tener mucho cuidado para que no pierdan nada de su jugosidad interior y no se resequen.
  Esta es **la razón más importante para tapar** siempre todas las preparaciones elaboradas en el microondas, y **no para evitar salpicaduras** como cree la mayoría de la gente.
- Si el bróculi o el calabacín aparecieran arrugados al sacarlos del microondas sería una señal inequívoca de que nos hemos pasado de tiempo en su cocción.
  Si no le sacáis partido a vuestro aparato consultad mi ebook "Solo recetas que salen bien en el microondas" que Bubok también ha publicado en papel.
- Si la verdura no os cabe sin amontonar en una sola vez, cocinarla en dos veces. Como se tarda tan poco no os supondrá ningún problema. Si se apiñara, como las microondas solo penetran 2 centímetros de profundidad, la cocción sería irregular y mala y no os gustaría. Si se hace bien la verdura sale

estupenda conservando todas sus vitaminas y minerales.

Consejos de nutrición

- El salmón es un pescado azul y por tanto más graso que el blanco, pero su grasa es muy rica en ácidos grasos Omega-3, fantástica para nuestro corazón y todo nuestro organismo en general.
  Tampoco se disparan demasiado las calorías ya que solo tiene 182 y además su parte comestible es solo el 67%.
- El **bróculi** es sin duda uno de los vegetales más nutritivos y por sus magníficas propiedades debería estar presente en nuestra mesa por lo menos **1 vez a la semana** ya que se le considera como **un "superfood o súper alimento"** por sus propiedades no solo nutritivas sino antioxidantes. Tiene un alto contenido en minerales y vitamina C. Es rico en calcio, en vitaminas del grupo B y es la verdura que mayor cantidad de hierro contiene, 1,5 miligramos por 100 gramos.
- Comprarlo siempre de color verde sin manchas procurando que el corte de sus inflorescencias aparezca lo menos oscuro posible indicándonos así que ha sufrido solo una pequeña oxidación porque no lleva mucho tiempo recolectado.
  Como la mayoría de las verduras tiene pocas calorías, unas 27, pero está cargado también de carotenoides cuyas propiedades antioxidantes contribuyen a prevenir enfermedades degenerativas como el cáncer.
- Los calabacines son también interesantes en una alimentación preocupada por las calorías porque poseen muy poquitas, 12 por cada 100 gramos ya que el 96% de su peso es agua.
  También nos proporcionan fibra, carotenos y minerales.
- Todas las verduras deben cocerse **al vapor o en su jugo** como acabo de explicar pues cubiertas de agua como siempre se ha hecho pierden vitaminas y sales minerales que se solubilizan en esta agua que luego se tira.
- Cuando utilicéis calabacines, escogerlos de tamaño mediano, para que estén poco "granados".
  Aunque antes si eran de color verde oscuro su piel amargaba, y yo siempre os aconsejaba los de color verde clarito con pintas pequeñas amarillas, hoy ya no amargan, y es preferible no pelarlos nunca por lo que se cocinarán siempre con piel.
  Las pieles de todas las verduras y frutas tienen **mucha fibra** que es estupenda para nuestro organismo y conviene conservar.
- Se puede servir el primer plato junto con el segundo como si fuera un plato único.
-

Para que este plato no resulte demasiado soso se puede acompañar con una **mayonesa casera**, o mejor aún con **una salsa tár**tara que es más original y gustosa aunque igual de sencilla de preparar como habéis visto en los Youtubes de mi canal.

Cualquiera de ellas suele tener unas **700 calorías por cada 100 gramos,** algunas menos que el aceite, **900**, aunque sean muchos los que piensan lo contrario.

Si la elaboráis con aceite de oliva virgen extra, como os explico, os saldrá una mayonesa más cremosa, como si hubiera crecido.

•

Un huevo tiene 150 calorías por 100 gramos de porción comestible, pero como solo es utilizable un 88%, y uno gordo pesa 65 gramos, tendremos solamente 57 gramos de parte comestible y sus calorías serán **85.**

•

Las personas que quieran disminuir las calorías de este menú completo, tomarán una pequeña cantidad de arroz o elaborarán el arroz sin aceite poniendo los ajos enteros sin sofreír para que transmitan únicamente su sabor y aroma.

Sin embargo pueden servirse una buena cantidad de la verdura que acompaña al salmón, sobre todo de **calabacín** que tiene menos de la mitad de calorías que **el bróculi.**

Calorías detalladas de este plato sin salsa, por persona, 290 o 32*0*
(Salmón 975, aceite 90, calabacines 96, bróculi 216 = 1.161 o 1.281.)

Si se quiere este plato con más calorías
Se sirven tantas cucharadas de salsa como se quiera, o se pueda, añadiendo por cada una de 10 gramos **70 calorías.**
Simplemente con 3 cucharadas tendremos **210 calorías por ración.**

Si se quiere este plato con menos calorías
Tomarse el salmón sin servirse nada de salsa, solamente con el jugo que suelta, sobre todo si se hace en el **microondas**, o disminuir la ración en 50 gramos, es decir rajas de 150 gramos en lugar de 200.

Recordar pues que por **cada cucharada de 10 gramos de mayonesa casera,** salsa tártara, salsa rosa o falso alioli habrá que sumar unas **70 calorías**, así que de acuerdo con vuestras necesidades calóricas serviros las que podáis.

Aunque parezca mentira **1 cucharada de aceite, también de 10 gramos tiene más calorías que 1 de mayonesa, 90**, algo que no se sabe y que, además, no se dice que es lo peor.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE CALORÍAS 588 O 618 POR PERSONA

POSTRE

Como este menú es bastante calórico, acabarlo con una fruta de temporada no muy grande y con pocas calorías.

MENÚ 6, 619 calorías por persona

ARROZ CON VERDURAS Y CHORIZO
MERLUZA A LA SIDRA

PRIMER PLATO
ARROZ CON VERDURAS Y CHORIZO

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- 200 g de arroz vaporizado
- 80 g de un **buen chorizo clase extra**
- 3 dientes de ajo
- 150 g de zanahorias
- 150 g de guisantes desgranados frescos o congelados
- 150 g de pimiento verde fino
- 150 g de pimiento rojo
- una guindilla, si gusta el picante
- 300 g de agua o caldo casero desgrasado = 3 decilitros
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión

Preparación y elaboración

1. Pelar los ajos y filetearlos.
2. Lavar los pimientos, secarlos, retirar las pepitas y el tallo y picarlos finamente.
3. Retirar la piel del chorizo y cortarlo en trocitos pequeños.
4. Pelar las zanahorias con un pelaverduras de cuchilla transversal y picarlas también.
   Todos estos “picados” se pueden hacer, separadamente, en la picadora de **la minipímer**.
5. En nuestra olla calentar el aceite sin que humee y sofreír los ajitos hasta dorarlos ligeramente.

6. Añadir el chorizo y rehogarlo removiendo con una cuchara de madera, y cuando haya soltado toda su grasa agregar el resto de las verduras, sofriéndolas un poco.
7. Agregar por último la guindilla, si gusta ligeramente picante, y el arroz.
8. Rehogar ahora el arroz hasta que se impregne bien de grasa y añadir el agua o caldo bueno desgrasado si se tiene.
9. Cocerlo durante **2 minutos** nada más desde que aparece la segunda raya de la válvula o regulador de presión. Dejar siempre que la válvula baje por su propio peso.

Consejos de cocina

- Ya se pueden adquirir guisantes frescos desgranados, cuando es su temporada, que ahorran mucho tiempo.
- También son una alternativa buena los guisantes congelados que, en muchas ocasiones, como veremos más adelante, pueden tener mayor valor nutritivo que unos frescos que lleven recolectados varios días.

Consejos de nutrición

- El guisante es una **legumbre**, aunque por su color verde parezca una **verdura**. Tiene un buen porcentaje de proteína y fibra, también minerales y vitaminas. Nos proporciona unas 60-70 calorías dependiendo de si son frescos o congelados.
  Estudios científicos han demostrado que unos guisantes de calidad congelados llegaban a tener más valor nutritivo que unos frescos recolectados hacía días.
  Se analizaron guisantes procedentes de la misma mata, unos llegados a la cocina por el cauce normal del producto fresco, y otros congelados y envasados casi “a pie de campo” donde se ubican muchas de nuestra fábricas de congelados, saliendo triunfadores éstos últimos en cuanto a vitaminas y valor alimenticio.
  Su secreto: **que no se rompa la cadena del frío** en ningún momento y que sean lo más frescos posible.
  Como son tan sensibles para perder la vitamina C, la industria congeladora de productos hortofrutícolas hace continuamente esfuerzos para acortar su tiempo de congelación.
  En el mismo campo la cosechadora los separa ya de sus vainas por lo que en cuanto llegan a la planta congeladora empieza su limpieza y preparación.
  En la actualidad transcurren menos de 4 horas desde que se recolectan en el campo hasta que salen ya congelados y envasados, listos para consumir.
  ¡Y quieren conseguir nuevos récords más cortos!
- El **chorizo de clase extra** es el que más proteína lleva y menos grasa, y si es de buena cantidad no debería llevar ningún otro ingrediente “extraño” añadido.

Es carne de cerdo, pimentón y sal.
Su calidad depende precisamente de los porcentajes que lleva de ambos y por ello es más saludable el que menos grasa lleva.
Como tiene 384 calorías habrá que añadirlo a nuestros platos con prudencia.

•

Si se quiere que este arroz sea todavía menos calórico calentar ligeramente la olla vacía y añadir los trozos de chorizo bajando un poco el fuego. Por la acción del calor el chorizo va soltando toda su grasa pero ésta no se quema. Si el calor fuera muy intenso, la grasa del chorizo se empezaría a “quemar” y a “desdoblarse” resultando más tarde indigesta. Remover con una cuchara de madera para igualar el calor.
En esta misma grasa se pueden rehogar ahora las verduras sin necesidad de añadir aceite, siempre a fuego flojo.

Calorías detalladas de este plato por persona, 34*4*
(Arroz 718, aceite 180, chorizo 307, zanahorias 50, pimientos 28, guisantes 93 = 1.376.)

Si se quiere este plato con más calorías
Si se quiere este plato con menos calorías
Si se quiere este plato con menos calorías
Si suprimís el aceite, como os indicaba anteriormente, rebajaros las calorías hasta las 299

Si se quiere este plato con más calorías
Si se quiere este plato que, por su esfuerzo diario, o por su edad, sexo y complexión, el aceite, como os indicaba anteriormente, rebajaros las calorías hasta las 299
Si queréis que este plato sea todavía menos calórico suprimid el chorizo o poner la mitad, solamente para que proporcione un poco de sabor.

SEGUNDO PLATO
MERLUZA A LA SIDRA

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- 400 g de patata
- 800 g de lomos ya limpios de merluza congelada
- 4 cucharadas de salsa de tomate espesa
- 10 cucharadas de sidra = 10 gramos
- 1 cucharada de pimentón dulce de La Vera
- 5 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de perejil picado

Utensilios necesarios mejores

- 1 buen recipiente con tapa para **microondas**

Preparación y elaboración

1. Si la merluza es congelada, descongelarla la noche anterior en la nevera en su mismo envase.
2. Al día siguiente secarla bien con papel absorbente de cocina.
3. Incluso si es fresca, como debéis lavarla previamente, secarla también después.
4. Pelar la patata y cortarla en láminas finas.
5. En un recipiente apto para microondas calentar el aceite con los ajitos picados, a potencia máxima hasta que empiecen a dorarse.
   Como hay muy poco aceite, remover bien para que todos ellos se queden "manchados" de grasa. Con 1 o 2 minutos a potencia máxima ya será suficiente
6. A continuación añadir el pimentón y la sidra y mezclar también para que todo el pimentón se disuelva bien.
7. Agregar la salsa de tomate espesa y las patatas, volver a remover y cocinar, siempre con el recipiente bien tapado y a potencia máximas 10 o 12 minutos o hasta que estén blandas
8. Colocar encima el pescado salpimentado por ambos lados, tapar y cocinar 6 o 7 minutos a la misma potencia.
9. Si algún trozo presenta alguna parte poco hecha, sacar los que ya están y añadir 1 o 2 minutos a los restantes, siempre tapando.

10. Si se hiciera en el horno, y no os lo recomendaría, tendrías que añadir desde luego más aceite y más sidra y tapar bien la fuente con **papel de horno, también llamado papel vegetal o sulfurizado** para que el pescado no se resecara. Gastáis más tiempo, más energía y no os saldrá más rico sino al revés, puede salir reseco.
11. Cuando lo vayáis a servir, y no antes, espolvorear abundantemente con el perejil picado y servirlo bien caliente.

Consejos de cocina

- Cuando se fríen ajitos en el microondas, hay que tener mucho cuidado de no pasarlos de tiempo, porque si se colorean demasiado se acartonan y ya no están buenos, pueden incluso amargar un poco.
- Si lo elaboráis en el horno cocinar primero las patatas para evitar que el pescado, que se hace en un momento se pase y quede reseco.

Consejos de nutrición

- Los trozos de merluza congelada, de una marca como Pescanova, (¡mientras no cambien!) pueden ser una buena opción para realizar estas recetas porque ya en el envase os ponen las calorías que cada presentación tiene, dependiendo de si se trata de lomos, ventrescas, corazones…que tienen casi la misma medida en cada trozo.
  Loa **filetes de merluza congelada**, gordos o finos, suelen ser muy desiguales, más gorditos en el centro y más finuchos en las puntas y el cocinado no suele ser uniforme.
- Ya sabéis que en la descongelación, solamente deben soltar el 10% de su peso en agua, que es lo que indica la legislación.
  Las marcas blancas suelen soltar mucha más, y alguna otra marca catalana ¡hasta un 30%!, lo que quiere decir que nos están vendiendo agua a precio de pescado.

Calorías detalladas de este plato por persona, 27*5* *(Merluza 640, aceite180, patatas 280 = 1.100.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Si queréis que el plato resulte más energético, agregar el doble de aceite y las calorías del plato pasarían a ser de **320 calorías** por persona.	**Si queréis que el plato resulte más ligero, agregar mi doble de aceite.**

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 619 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Finalizar este menú con una fruta de temporada escogiendo una de las más ligeras puesto que el menú es bastante energético.

MENÚ 7, 432 calorías por persona

CALABACINES EN ENSALADA A LA VINAGRETA
CODORNICES O POLLO CON CHAMPIÑONES

PRIMER PLATO
CALABACINES EN ENSALADA A LA VINAGRETA

Para cocer el calabacín

- 1 kilo de calabacines medianos
- 10 cucharadas de agua = 100 gramos = 1 decilitro
- o ninguna si se cuecen en el microondas

Para preparar el plato

- 80 g de cebollitas pequeñas en vinagre
- 1 lata pequeña de anchoas en aceite de oliva de 45 g de peso neto
- 400 g de tomates rojos pero muy duros
- 2 cucharadas de perejil picado

Para elaborar la vinagreta

- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 cucharada de mostaza de Dijon de 15 g
- 1 o 2 cucharadas de vinagre de vino o de sidra
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente redondo, amplio, bajito y con buena tapa para cocer los calabacines en el microondas
- o **1 olla superrápida** con su rejilla o su cestillo de verduras

Preparación y elaboración

1. Comprar calabacines medianos para que no estén muy granados y su piel no

amargue. Lavarlos, cortarles las dos puntas feas y hacer con ellos rodajas de 1 centímetro de grosor.

2. Donde mejor se cocinan es en el **microondas** conservando todas sus propiedades y su bonito color verde, como veremos más adelante
   Colocarlos en un recipiente apropiado, sin añadir nada, y cocerlos 5 o 6 minutos a potencia máxima o hasta que estén blandos pero no deshechos.
   Tendréis que hacerlos en 2 veces porque no hay que apilarlos, y en una sola capa no os cabrán a no ser que encontréis un recipiente con una superficie útil más grande que el del enlace.
3. Si preferís **la olla**, volcar en ella el agua, colocar a continuación la rejilla o el cestillo de verduras, y añadir encima los calabacines enteros.
   Cocerlos **1 minuto** con las dos rayitas del regulador o válvula de presión fuera.
4. Cuando se puedan sacar, escurrirlos bien y cortarlos en rodajas como hemos hecho al cocerlos en el microondas.
5. En ambos casos secarlos con papel absorbente de cocina pues aunque se han cocido al vapor suelen estar muy mojados.
6. Mientras se están cociendo en la olla o en el microondas, aprovechar el tiempo. Cortar los tomates en gajos iguales o en rodajas, como prefiráis, y elaborar la vinagreta.
7. Para la vinagreta poner en un cuenco grande, para poder remover con facilidad, primero la sal, luego la pimienta, la mostaza y el vinagre y remover con una cuchara o un tenedor hasta que todo se haya solubilizado.
   A continuación **añadir el aceite** poco a poco removiendo continuamente hasta formar casi una emulsión.
   Hay que seguir este orden porque la sal se disuelve en el vinagre, pero no en el aceite… ¡y se suele hacer al revés!
8. En una fuente amplia colocar de una manera estética las rodajas de calabacín, las de tomate, las cebollitas y las anchoas.
9. Regar por encima con la vinagreta, y servir los calabacines fríos o del tiempo, como más os gusten.

Consejos de cocina

- Aunque antiguamente los calabacines de piel totalmente verde oscura debían pelarse siempre porque amargaban, las nuevas variedades ya no lo hacen.
- El calabacín es muy tierno y si lo cocéis más tiempo del indicado corréis el riesgo de hacer puré. Tiene que quedar al dente, conservando así no solo todo su color sino sus propiedades.
- El calabacín al tener un gran contenido en agua, **un 97%**, se cocina muy bien en el microondas.
  Como ya sabemos, no se pueden apiñar ya que las microondas solo penetran 2 o 3 centímetros de espesor, y si se pusieran todos juntos
  quedarían mal, unos duros y otros deshechos.
-

Si también tenéis en la nevera pepinillos en vinagre cortar alguno en rodajitas finas y distribuirlos por encima de la ensalada o de los trozos de tomate.

•

Si tenéis en casa varias clases de vinagre, de vino, de jerez, de sidra, de manzana…, podéis hacer cada vez vinagretas con sabores diferentes.

El de Módena que se encuentra en nuestro país, ni es el auténtico de Módena, ni me gusta usarlo, por muy de moda que esté, pues es demasiado fuerte y "elimina" el resto de sabores del plato.

Consejos de nutrición

•

Utilizar el aceite de oliva de las anchoas para preparar la vinagreta y así tendremos que añadir menor cantidad. ¡Hoy ya vienen envasadas hasta con aceite de oliva virgen extra!

•

Añadir muy poca sal, o mejor ninguna porque las anchoas y su aceite ya llevan mucha.

•

Si podéis, antes de servir estos calabacines a la mesa, espolvorearlos abundantemente con perejil picado que es el vegetal que posee más cantidad de vitamina C. Pero hay que añadirlo siempre al final, **en crudo**, cuando las cocciones han terminado, para que no la pierda.

•

Este es un plato muy ligero puesto que los calabacines tienen muy pocas calorías 12 por cada 100 gramos y lo mismo sucede con los tomates 19 y las cebollitas, 35. Tampoco las anchoas tienen una cantidad excesiva. Las envasadas en aceite de oliva tienen 190 calorías y como solo tienen 45 o 50 gramos de peso neto habrá que contar la mitad.

El cuidado hay que tenerlo como siempre con el aceite a la hora de aliñar el plato.

Calorías detalladas de este plato por persona, 179 *(Calabacines 120, tomates 72, cebollitas 28, anchoas 95, mostaza 37, aceite 360 = 712.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Si queréis que resulte más energético, añadir el doble de aceite, y **tendríamos 268 calorías por persona**, o servir la cantidad de aceite de la vinagreta.	**Si queréis que resulte más ligero y con todo el doble de aceite** Como siempre habrá que disminuir la cantidad de aceite.

SEGUNDO PLATO
CODORNICES O POLLO CON CHAMPIÑONES

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- 4 codornices de 200 g cada una
- 100 g de cebolleta
- 2 o 3 dientes de ajo
- ½ kilo de champiñones
- 4 cucharadas de brandy = 40 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Picar finamente los ajos y la cebolla.
2. Limpiar y filetear los champiñones.
3. Sazonar por dentro las codornices ya limpias con sal y pimienta recién molida.
4. Calentar en la olla el aceite y dorarlas por ambos lados. Durante este proceso tapar la olla con la otra tapadera distinta de la de presión para acelerar la operación y al mismo tiempo evitar demasiadas salpicaduras de grasa.
5. Una vez doradas y no antes salpimentarlas por fuera.
6. Añadir ahora primero los ajos y rehogarlos, después la cebolleta y por último los champiñones removiendo siempre con una cuchara de madera.
7. Agregar ahora el brandy y tapar inmediatamente la olla con su tapadera de presión antes de que se nos evapore el alcohol.
8. Cocer durante **4 minutos** contando el tiempo desde que aparece la segunda rayita de la válvula o regulador de presión.
9. Si queréis ver cómo se hacen pinchar aquí.

Consejos de cocina

- Las codornices tanto frescas como congeladas suelen venir hoy muy limpias. Hay que quitarles solamente algún pelito de la cabeza, si la llevan, y de las patas.

Esta operación se realiza muy fácilmente chamuscándolas en el fuego si se tiene gas, y, si se tiene placa de vitrocerámica o de inducción, utilizando un mechero de alcohol o un soplete doméstico de cocina.
Si se tiene que hacer a mano, cuesta más y se nos queda siempre algún pelito.

•

Si al abrir la olla la salsa estuviera demasiado clarucha por el exceso de agua soltada por los champiñones, sacar las codornices a la fuente de servir y dejar cocer el conjunto destapado para que se evapore este exceso de líquido.
Nunca debéis evaporar un guiso cuando queda muy clarucho con el ingrediente principal dentro, por ejemplo, carne, pescado, verduras…, en este caso codornices, porque estos alimentos ya han cocido lo suficiente y si los cocemos más tiempo del necesario pueden quedarse demasiado blandos y perder propiedades.
Indudablemente siempre se ha hecho así, desgraciadamente todavía se sigue haciendo por todos los que no tienen conocimientos sobre nutrición y manipulación de alimentos, pero antes desconocíamos los efectos negativos de muchas prácticas que hoy son erróneas.

•

Si os gustan más las setas podéis emplearlas en lugar de los champiñones. Sus propiedades y calorías son muy parecidas.

•

Ya sabéis que tanto los vinos como los licores a los pocos minutos de empezar la cocción pierden por completo todo su contenido en alcohol, y los niños, así como los mayores y embarazadas, pueden tomar estos platos, con toda tranquilidad.

Consejos de nutrición

•

Hay muy poca costumbre de consumir codornices en nuestro país y, sin embargo son estupendas desde muchos puntos de vista.
Tienen una **carne blanca** con muy pocas calorías, solo 106 como las perdices, pero a diferencia del pollo o del conejo vienen absolutamente libres de grasa en su interior por lo que no hay que retirarles nada en absoluto.
Tienen, sin embargo, casi el doble de vitamina B6 que el pollo, casi el cuádruple de calcio y 7 veces más de hierro, por lo que deberíais incorporarlas a vuestra alimentación.
Muchos de los que dicen “no me gustan”, es que ni siquiera las han probado.

•

Los champiñones tienen muchísima agua en su composición, un 92%, y sin embargo muy pocas calorías, tan solo 25 por 100 gramos por lo que se puede abusar de ellos siempre que se guisen o frían sin mucha grasa que, además, no les hace falta.
Aunque no se les rocíe con zumo de limón, si se secan bien con papel absorbente de cocina después de lavados y no se cocinan en exceso no se ennegrecerán como siempre se ha dicho.

- Si no queréis incorporar las codornices a vuestra alimentación, lo cual es una pena, podéis elaborar esta receta con **pollo o conejo**.
  Retirar siempre toda la grasa que les acompaña, y si los trozos de pollo tienen piel eliminarla antes de consumirlos.
  Pero, si queréis manteneros en forma, no engordar y estar bien alimentados os aconsejo que vuestra alimentación sea lo más variada posible.
  A lo mejor tenéis que incorporar ciertas verduras o ciertos alimentos que nunca habéis consumido, como estas codornices, o el conejo…
  Pensad que ningún alimento es completo sino que unos se complementan con otros. De ahí la necesaria e imprescindible variedad como aconsejaba nuestro ilustre profesor Grande Cobián.
- La porción comestible de las codornices es, como la del pollo entero, de un 70%, así que de los 800 gramos solamente serán útiles 560 g.

Calorías detalladas de este plato por persona, 253
(Codornices 594, cebolleta 25, aceite 270, champiñones 125 = 1.014.)

Si se quiere este plato con más calorías
Se podrían acompañar con unas patatitas pequeñas que acompañarían a las aves, aunque ya están los champiñones. Con **100 gramos de patatas por persona** tendríamos **332** calorías por persona.

Si se quiere este plato con menos calorías
Escoger codornices algo más pequeñas o tomar menos. Aumentar la cantidad de champiñones que son muy ligeros.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 432 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Como se trata de un menú con carne escoger una fruta con alto contenido en vitamina C para que su hierro se absorba mejor.

MENÚ 8, 521 calorías por persona

CALDO DE POLLO Y SOPA CUBIERTA
BONITO CON PASAS Y ALMENDRAS

PRIMER PLATO
CALDO DE POLLO Y SOPA CUBIERTA

Para el caldo de pollo

- 1 kilo de huesos o carcasas de pollo
- 2 zanahorias
- 1 cebolleta gorda
- 1 o 2 puerros
- 1 rama de apio
- 1 nabo si se tiene
- sal y pimienta recién molida
- 1 litro o litro y ½ de agua

Para la sopa cubierta

- 1 litro del caldo de pollo anterior **desgrasado**
- 2 huevos duros de 65 g de peso
- 80 g de jamón serrano magro

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida**

Preparación y elaboración

1. Lavar rápidamente los huesos de pollo debajo del grifo, no hace falta más, así como las verduras.
2. Poner a cocer en crudo todos los ingredientes el tiempo suficiente para que los huesos se “laven” y suelten toda su sustancia.
   En una olla superrápida con 5 minutos es suficiente. En una olla normal necesitaríamos 1 hora o más.

3. Conviene hacer siempre este caldo el día anterior para poderlo **desgrasar** completamente y una vez desgrasado usarlo o congelarlo.
4. Para desgrasar un caldo que acabamos de cocinar, hay que colarlo primero para eliminar los huesos, las verduras y los **"hilachos grisáceos**", puesto que no hemos perdido el tiempo en desespumarlos, algo que evidentemente no hace falta, por mucho que se siga haciendo.
   Volcarlo en un tupper, taparlo a continuación dejándolo enfriar, siempre tapado, hasta que esté a la temperatura ambiente.
   Meterlo a continuación en la nevera durante 24 horas para que todas las grasas suban a la superficie, se solidifiquen y formen una capa espesa que se retira muy bien al día siguiente con cuchara o todavía mejor con una espumadera.
5. Picar los huevos duros, cortar el jamón en cubitos y añadirlos al caldo.

Consejos de cocina

•

Aquí no os he especificado el peso de las hortalizas del caldo porque luego las vamos a desechar, así que poner la cantidad que queráis o tengáis.
Cuantas más haya, más sales minerales proporcionarán al caldo.

•

Si se quiere desgrasar el caldo en caliente, como algunos pretenden, el mismo día que se ha hecho, es bastante difícil y aunque se empapen con esta grasa varios trozos de papel absorbente de cocina, el retirarla toda es prácticamente imposible.
Sin embargo, dejando el caldo hasta el día siguiente en la nevera, es comodísimo y muy rápido de hacer.

•

Si se quiere, como en el caso del caldo o fumet de pescado, se puede hacer **caldo concentrado de pollo, o carne**, es decir añadiéndole menos agua, y tener siempre **cubitos de caldo casero** en el congelador.
Una vez congelado el caldo en las cubiteras de hielo sacar los cubitos y envasarlos en una bolsa de plástico fuerte de las que se usan en congelación, o dentro de un tupper.

•

Si se tiene tiempo se pueden sacar trocitos de pollo de los huesos que hemos utilizado para hacer el caldo, y añadirlos, o servir la sopa solo con el jamón picado y los huevos duros.

•

La sopa cubierta se puede hacer solo con los ingredientes arriba indicados, o cocer también en ella unos fideos finos, un poquito de arroz, sémola o tapioca, estrellitas...
Los fideos llamados "de cabello" van muy bien aquí.
La sopa entonces tendría los hidratos de carbono que ahora le faltan, además de las proteínas y grasa del jamón y de los huevos. Tendría también los minerales de las verduras que se han disuelto en el caldo y le faltarían únicamente las vitaminas de los vegetales frescos, la C por ejemplo.

•

Si se tiene ya el caldo hecho y se quieren servir nada más que **1 o 2 platos de sopa con fideos o tapioca,** se puede hacer directamente en el plato de cada comensal utilizando para ello **el microondas**, ese ilustre desconocido. Para ello poner el caldo en cada plato, añadir 1 o 2 cucharadas de fideos finitos, o de sémola..., remover con una cuchara para que éstos se esparzan bien por el caldo y meter 2 o 3 minutos en el microondas a potencia máxima.
El arroz tardaría más en hacerse, unos 10 0 12 minutos, y entonces puede que ya no compensase hacerlo en el microondas, máxime si es para varias personas.
Pero para 1 o 2 personas, resulta fantástico.

Consejos de nutrición

- Antiguamente a las personas delicadas o convalecientes se les daba caldo de pollo o de gallina y se decía que cuantos más "ojos" de grasa tuviera mayor "sustancia" llevaba.
Hoy, con todos los conocimientos que tenemos sobre nutrición, sabemos que esta grasa lo único que nos aporta son calorías y un perjuicio para la salud puesto que se trata de **grasa animal saturada** y por tanto con colesterol.
- El caldo será tanto más sustancioso cuanto más huesos tenga y cuantos más restos de carne lleven éstos a su alrededor.
Las proteínas de la carne pasarán al caldo durante la cocción y éstas son las que, de verdad, alimentan.
- Los huevos tienen un 88% de porción comestible y 150 calorías por cada 100 gramos, así que los 2 que hemos puesto aquí serían 114 gramos de parte comestible es decir 172 calorías.
- El caldo de pollo es un "caldo" de cultivo estupendo para todas las **bacterias.** Por ello, hay que tener especial cuidado con él para conservarlo pues, si no está bien envasado, se agria con mucha facilidad.
- Este caldo así desgrasado apenas contiene calorías, alrededor de 8 cada ¼ de litro y se puede tomar como tentempié entre las comidas cuando se tiene hambre, pues alimenta sin apenas engordar.

Calorías detalladas de este plato por persona, 8*3* *(1 litro de caldo 32, huevos 172, jamón 130 = 334.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Si a esta sopa le añadimos arroz o pasta, si fuera condensé, **8 calorías por persona.**	**Si se quiere este plato con menos calorías** Tomar únicamente el caldo de pollo como si fuera condensé, **8 calorías por persona.**

Si a esta sopa le añadimos arroz o pasta, si fuera condensé, **8 calorías por persona.** Si son de 20 a 25 gramos, añadiríamos unas 80 calorías más, en total habría que contabilizar **163 calorías** por persona.

SEGUNDO PLATO
BONITO CON PASAS Y ALMENDRAS

- 800 g de bonito fresco
- 10 cucharadas de zumo de limón
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas
- 200 g de cebolleta
- 200 g de tomate natural triturado clase extra, de lata o brik, **ligeramente colado**
- 1 diente de ajo
- 40 g de almendras
- 40 g de pasas sultanas
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- un pizco de clavo
- un pizco de canela molida
- 1 cucharadita de pimentón de La Vera

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Se puede escoger una raja de bonito entera para que la presentación del plato al final sea más bonita, o cortarlo en 4 trozos de 200 gramos cada uno.
2. Macerarlo durante una hora con el zumo de limón, la sal, la pimienta y la nuez moscada.
3. Mientras tanto calentar el aceite y freír las almendras. Para manchar el mínimo de cacharros utilizar la olla superrápida, naturalmente sin presión, para evitar fregar 2 utensilios. Sacarlas cuando estén doraditas y reservarlas.
4. Pelar y picar el ajo y la cebolleta y freírlos con el aceite de las almendras. Tapar la olla como siempre con una tapadera normal para acelerar el proceso. Añadir también ahora las pasas para que se vayan ablandando con

el calor.

5. **Colar ligeramente** el tomate a través de un colador de malla finita para eliminarle solo una parte del exceso de agua que lleva.
   Incorporarlo a continuación y sofreírlo también.
   Si no lo escurrís, tendréis que mantener la olla destapada y a fuego fuerte durante unos minutos para que este exceso de líquido se evapore, con lo que desperdiciáis tiempo y energía.
6. Cuando el pescado se haya macerado, escurrirlo y reservarlo.
   En un mortero y con un pizco de sal, que nos facilita el proceso, machacar las almendras fritas, mezclarlas con el adobo y añadirlas al conjunto de ajo, cebolleta y tomate de la olla.
7. Colocar encima de esta mezcla el bonito, o sus 4 trozos, tapar de nuevo la olla y a **fuego muy flojo** cocinar el pescado en su jugo.
   No pasarlo de tiempo porque se quedaría completamente reseco. En cuanto veamos que ha cambiado de color por ambas caras, abrirlo un poquito por el centro para comprobar que también está cocido en su interior y retirarlo del fuego.
8. Se puede servir frío o caliente colocando las verduritas y las pasas encima de la raja.

Consejos de cocina

- Si tenéis microondas también se pueden “freír” las almendras allí con solo dos gotas de aceite.
  Si no le sacáis partido a vuestro aparato consultad mi ebook “Solo recetas que salen bien en el microondas”.
- Si no es la época del bonito, también se podrían emplear filetes de palometa sin piel ni espina, pero como éstos son mucho más finos que la raja de bonito se cocinarán en un instante. Sus calorías son muy parecidas.
- Podéis macerar el pescado más o menos tiempo dependiendo de vuestro gusto y del tiempo del que dispongáis.

Consejos de nutrición

- **Las almendras** son muy interesantes pues además del sabor tan rico que proporcionan nos suministran mucha proteína, un 20% y muchos minerales, calcio, hierro, magnesio, potasio en gran cantidad…, vitaminas E y del grupo B y nada de colesterol.
  Entre los frutos secos, son las que tienen **más calcio** y más de la mitad de su peso es de una grasa rica en ácidos grasos monoinsaturados que ayudan a rebajar el colesterol malo y aumentan el bueno.
  Por ello tienen muchas calorías 575 y las personas con peso excesivo deben consumirlas con precaución.
- Las pasas también tienen un contenido bastante elevado de calorías aunque

inferior, 256.

•

Este plato es bastante energético. Aunque el bonito tiene poco desperdicio, su porción comestible es del 94%, así que los 800 gramos de la receta se “transforman” en 752 gramos útiles.

Calorías detalladas de este plato por persona, 4*38*
(Bonito 1.037, cebolleta 50, tomate 36, almendras 230, pasas 128, aceite 270 = 1.751.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Las personas que quieran más ligero este plato pueden servirse una ración más pequeña de pescado, 150 gramos en lugar de 200 y [illegible]

Si se quiere este plato con más calorías
Utilizar dos cucharadas más de aceite para elaborar esta receta y doblar la cantidad de almendras y de pasas. Simplemente con estos frutos secos el plato sería bastante más energético.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 521 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Terminar este menú con una fruta del tiempo poco calórica.

MENÚ 9, 599 calorías por persona

CHAMPIÑONES CON QUESO DERRETIDO
CONEJO O POLLO AL AJILLO CON VINAGRE

PRIMER PLATO
CHAMPIÑONES CON QUESO DERRETIDO

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- 1 kilo de champiñones medianitos
- 100 g de queso emmenthal rallado
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente redondo, planito y con **buena tapa** apto para microondas

Preparación y elaboración

1. Lavar bien los champiñones debajo del grifo y nunca sumergiéndolos en agua, secarlos muy bien con papel absorbente de cocina para que no se ennegrezcan y separar los "sombreritos".
2. Colocarlos boca arriba en el recipiente adecuado y esparcir por encima el aceite, la sal y la pimienta.
   Removerlos con la mano para que todos se aderecen por igual.
3. Rallar el queso si no se tiene ya rallado y rellenar cada uno con el queso.
4. Si se van a cocinar en el **microondas**, dónde mejor quedan, tapar el recipiente escogido con su correspondiente tapa.
   Cocinarlos a potencia máxima durante 4 o 5 minutos nada más dependiendo de su tamaño.
   No pasarse de tiempo porque se oscurecen y sueltan demasiada agua.
   Al cabo de ese tiempo comprobar cómo están y si hiciera falta cocinarlos 1 o 2 minutos más.
   Si se van a cocinar en el horno tradicional cubrir la fuente con **el papel vegetal, también llamado sulfurizado o papel de horno**.
   Introducirlos en el horno precalentado a 160º durante 8 o 10 minutos o hasta que estén.

Consejos de cocina

- Si los champiñones vienen todavía con tierra, antes de lavarlos cortarles encima de la tabla el extremo terroso del pie.

Hoy pueden venir ya sin restos del sustrato en el que se cultivan y tan limpios que con pasarles simplemente papel absorbente de cocina es suficiente. Si no hay necesidad de lavarlos mucho mejor para que no se encharquen de agua.

•

Es muy importante para que conserven su bonito color secarlos muy bien si se tienen que limpiar con agua porque ésta los oscurece.
En contra de lo que siempre se ha dicho, nunca hay que añadirles limón que enmascara su rico sabor.

•

Se pueden filetear aparte los rabitos y aprovecharlos rehogándolos con ajitos y utilizarlos más tarde para elaborar unos huevos revueltos.

•

Esta receta sale mucho mejor en **el microondas** que en el horno pues los champiñones se hacen completamente **en su jugo** y solo a 100º que es la temperatura a la que se trabaja normalmente en este aparato.
Sin embargo hay que tener cuidado para no pasarse de tiempo para que no se oscurezcan ni suelten demasiado líquido.

•

Es preferible, siempre que se pueda, rallar el queso en casa pues sabremos exactamente lo que estamos tomando.
Se puede aprovechar cualquier resto que tengamos en la nevera aunque esté seco.
El queso rallado en casa se conserva estupendamente tanto en la nevera como en el congelador.

•

Si os gustan los sabores fuertes sustituir el queso emmenthal por queso azul.

Consejos de nutrición

•

Los champiñones son muy bajos en calorías, 25 nada más pero ricos en fibra y en potasio. Además su porción comestible es solo de un 80%. También tienen algo de calcio y magnesio.
Se pueden tomar en grandes cantidades puesto que no van a desequilibrar nuestro control calórico siempre que se cocinen con poco aceite. Pueden servir como guarnición de muchos platos.

•

El queso emmenthal que es el que tiene agujeros, como su colega el gruyere que no los lleva, tiene 401 calorías, es decir una cantidad respetable y 100 mg de colesterol.
Sin embargo es muy saludable porque ambos nos aportan 850 miligramos de calcio por cada 100 gramos. A la hora de consumirlos tener en cuenta su valor energético.

•

El queso azul o roquefort tiene valores parecidos, 380 calorías y 80 mg de colesterol.

Calorías detalladas de este plato por persona, 218
(Champiñones 200, queso 401, aceite 270 = 871.)

Si se quiere este plato con más calorías
Añadir algo más de aceite, 2 cucharadas más y algo más de queso también, aunque realmente no hace falta. Simplemente la tapa sabría más a aceite y saldría a **265 calorías por persona.**

Si se quiere este plato con menos calorías
Podéis poner la mitad de queso, aunque la tapa no será tan sabrosa tampoco, y nos quedaríamos con **168** calorías. También podríais sustituir el queso por el de Burgos que solo tiene 174 calorías, pero el sabor tampoco sería el mismo.

SEGUNDO PLATO
CONEJO O POLLO AL AJILLO CON VINAGRE

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 1 conejo de 1 kilo y ¼
- 100 g de ajo
- 10 o 15 cucharadas de vinagre no muy fuerte = 100 o 150 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Comprar preferentemente el conejo ya troceado y retirar todas las partes grasas que tiene, que cada día son más importantes.
2. Pelar los ajos.
3. En nuestra olla calentar el aceite y sofreír en él los trozos de conejo hasta que estén bien dorados por todas partes. Durante todo este sofrito mantener la olla tapada con su otra tapadera, la de cristal.
   Una vez bien dorado salpimentarlo poniendo poca sal porque luego el majado va a llevarla también.
4. A continuación bajar el **fuego al mínimo**, seguir con la cacerola tapada y dejar cocer unos 10 o 15 minutos removiendo de vez en cuando para que no se nos pegue, o hasta comprobar que está blando.
5. Mientras tanto machacar los ajos con un poquito de sal en un mortero y luego la papilla que resulta disolverla en el vinagre.
6. Cuando el conejo esté casi blando añadir el majado y dejar cocer 1 o 2 minutos nada más para que el conejo se impregne con el sabor del vinagre y del ajo, siempre con la olla tapada.

Consejos de cocina

- Si vuestra olla es de las buenas y la tapáis siempre como os indico en todas las recetas con una tapadera distinta de la de presión, de cristal o de acero inoxidable que encaje bien en ella pero del mismo diámetro, solo tardaréis el tiempo que os pongo.
  Cogen el suficiente calor como para poder **dorar y freír** aun estando tapadas.
  Así aceleramos la cocción, los alimentos pierden menos propiedades y no

manchamos todo alrededor de grasa, tanto la placa de vitrocerámica como la de inducción o las de gas.
Antiguamente, y desgraciadamente hoy también, se cocinaba siempre destapado y había que cocer y cocer hasta que los alimentos estaban en su punto. Podéis comprobar que todas las buenas cacerolas vienen hoy acompañadas con su tapa correspondiente y ¡son para usarlas!

•

Para dar la vuelta a los trozos de conejo, cuando se están dorando, utilizar preferentemente unas **pinzas largas de cocina** para no quemarse pues el conejo, lo mismo que el pollo, salta muchísimo en el aceite caliente.
No hay que pinchar con tenedor ningún tipo de carne mientras se está dorando porque por esos "agujeros" se nos escaparían al exterior gran parte de sus jugos nutritivos internos.

•

Siempre que tengamos que majar o machacar algo en un mortero añadir un poco de sal a lo que vayamos a triturar para, por un lado, evitar que salte fuera y, por otro lado, para facilitar la trituración.

•

Esta receta se puede hacer también con muslos o cuartos de **pollo** o **cordero** troceado, siempre libres de grasa.

•

Aunque dicen que los ajos de tamaño pequeño son mejores que los gordos nunca lo he comprobado.
Los ajos de piel ligeramente violeta que tenemos en nuestro país, los de las Pedroñeras, son buenísimos y se pelan con mucha facilidad. Por eso os recomiendo que los utilicéis para agilizar vuestra cocina y acortar al mínimo vuestra estancia en ella.
Cuidado con los que encontramos hoy muy baratos, que son "chinos", bastante mediocres.

Consejos de nutrición

•

La carne de conejo es una de las más saludables y sin embargo en muchos hogares no se ha probado nunca.
No debería faltar en una alimentación sana, variada y nutritiva pues nos da un "juego" estupendo.
Su parte comestible es solo un 65%, así que de 1 kilo y cuarto en crudo solo aprovecharemos 813 g.
Tiene 133 calorías y solo 70 gramos de colesterol, algo más de calcio, magnesio y potasio que el pollo y la misma cantidad de hierro.

•

Si no fuera por el tipo de alimento que recibe en las granjas, no debería llevar casi nada de grasa que puede llegar en la actualidad hasta un 10%. Retirársela completamente antes de empezar a cocinarlo aunque es un poco entretenido. Pero, eliminái calorías y grasa saturada perjudicial para nuestro organismo.

•

Este plato lleva una buena cantidad de ajos que son un alimento importantísimo aunque no lo parezcan por su pequeñez.

Tienen 110 calorías por muy increíble que resulte, muchas más que el resto de verduras y hortalizas.

Normalmente en las recetas no he contabilizado las calorías que aportan porque no se pone una gran cantidad.

Pero aquí sí que os las he sumado porque 10 ajos gordos pueden pesar 100 gramos. No hay que olvidar que estos 100 gramos de ajos solamente nos proporcionan 76 gramos de parte comestible, pero tienen **110 calorías.**

•

El ajo es beneficioso en casos de diabetes y tensión arterial alta, como regulador del colesterol evitando su depósito, preventivo de la gripe, calmante de dolores reumáticos y artríticos, anti infeccioso, antiinflamatorio y un vermífugo estupendo.

Su consumo habitual y continuado está recomendado en las enfermedades cardiovasculares.

Si se digiere mal se puede sofreír entero y retirarlo cuando empiece a dorarse para que nos proporcione su magnífico sabor, pero nunca eliminarlo de la receta. En su germen es donde más se concentra su aceite esencial.

Calorías detalladas de este plato por persona, 381
(Conejo 1080, aceite 360, ajos 83 = 1.523.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Este plato no tiene nada más que calorías. Sería conveniente una ración más pequeña. Con un conejo de 1 kilo para 4 personas tendríamos sólo 326 calorías por persona.

Si se quiere este plato con más calorías
Los que necesitan más calorías pueden echar más aceite como ya he explicado, tendrán suficiente con el aceite indicado. Siempre podéis añadir un par de cucharadas más pero nunca más para que no resulte inundado en grasa. Entonces tendría **426 calorías por persona.**

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 599 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Finalizar esta comida con una fruta de temporada rica en vitamina C para que el hierro del conejo se absorba al máximo.

MENÚ 10, 571 calorías por persona

CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN, AJO Y PEREJIL
BONITO ENCEBOLLADO CON PIMIENTOS

PRIMER PLATO
CHAMPIÑONES RELLENOS DE JAMÓN, AJO Y PEREJIL

- 1 kilo de champiñones de tamaño mediano
- 80 g de jamón serrano picado
- ajo y perejil a voluntad
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente amplio, redondo, bajito, **con buena tapa** y apto para **microondas** para cocinar los champiñones

Preparación y elaboración

1. Picar finamente el jamón, el ajo y el perejil, puede ser en la picadora de la minipímer.
2. Lavar bien los champiñones debajo del grifo, si hace falta, y nunca sumergiéndolos en agua, secarlos con papel absorbente de cocina para que no se ennegrezcan, separar los sombreritos y rellenarlos con el picadillo anterior.
3. Estos champiñones se deben hacer en **el microondas** que es donde quedan mejor, o en el horno, por el método tradicional.
4. Colocarlos ya rellenos en un recipiente con tapa apto para microondas, o en una fuente refractaria y esparcir cuidadosamente por encima el aceite salpimentándolos a continuación.
5. Taparlos y cocinarlos en el microondas a potencia máxima, hasta que se hagan o introducirlos en el horno precalentado a 160º.
   El tiempo varía según su tamaño aunque el peso sea el mismo y podrá oscilar entre **5 y 8 minutos**. No pasarse de tiempo porque se oscurecen y sueltan mucha agua.

Consejos de cocina

- Si los champiñones estuvieran muy limpios, y a veces nos los venden ya sin

tierra y totalmente impolutos, no hay ni que lavarlos, con pasarles simplemente papel absorbente de cocina es suficiente.

- Es muy importante para que conserven su bonito color secarlos muy bien si se tienen que limpiar con agua, porque ésta los oscurece.

Consejos de nutrición

- Los recipientes de plástico no se deben usar nunca en el microondas, aunque en la mayoría de ellos ponga que son aptos para microondas.
- No se fundirán con el calor, pero puede haber **migración** de partículas de dicho plástico, que no deja de ser un derivado del petróleo, hacia el alimento que se está cocinando.
- Hay que buscar uno transparente, de vidrio, que sirva para preparar muchos platos y que tenga muchos usos, como el que os he puesto en el enlace, o que sea lo más parecido al que he usado en mis videos y sigo usando ya que tenía 4 y ¡no se me ha roto ninguno!

Calorías detalladas de este plato por persona, 17*3* *(Champiñones 200, aceite 360, jamón 130 = 690.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Si queréis que el plato sea más energético, aumentaréis tomar la cantidad de jamón y rápidamente os encontraréis con las 250 calorías más cocinando con la misma cantidad de aceite.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Si queréis que el plato sea más energético aumentaréis tomar la cantidad de jamón y rápidamente os encontraréis con las 250 calorías más cocinando con la misma cantidad de aceite.

SEGUNDO PLATO
BONITO ENCEBOLLADO CON PIMIENTOS

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 4 trozos de bonito de 200 g cada uno
- 400 g de cebollas
- 500 g de pimientos verdes finos
- 3 o 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su **otra tapa de cristal** que no sea la de presión

Preparación y elaboración

1. Pelar los ajos y filetearlos y las cebollas cortarlas en anillas finas.
2. En nuestra olla calentar ligeramente el aceite y sofreír los ajos y luego las cebollas y los pimientos. Antes de que cojan color tapar la olla con su tapa de cristal y bajar **el fuego al mínimo** para que las verduras se vayan ablandando con su propio jugo.
3. Cuando veamos que les falta muy poquito añadir las rajas de bonito y esperar a que cambien de color por la parte de abajo, manteniendo siempre la olla tapada.
4. Darles la vuelta con cuidado de no romperlas, salpimentarlas y esperar a que se hagan por esta nueva cara, operación en la que se tarda un momento. No pasarse de tiempo porque el bonito parecerá estropajo.
5. Cubrir el fondo de la fuente de servir con todas las cebollas y los pimientos colocando encima los trozos de bonito. Esparcir por encima de ellos el perejil picado.

Consejos de cocina

- Si el pescadero os hace trozos de bonito no muy gordos tardarán poquísimo tiempo en cocinarse puesto que la olla ya tiene mucho calor después de cocinar las verduras, casi vuelta y vuelta.
- Para guisos y sofritos escoger siempre pimientos largos y estrechos que son

los que tienen la piel más fina, los llamados “italianos”, reservando los gordos y carnosos para rellenar o asar.

Consejos de nutrición

- Como el bonito tiene una porción comestible del 94%, los 800 gramos de la receta nos proporcionan 752 gramos útiles. Es uno de los pescados con mayor cantidad de proteína, 21 gramos por 100 g.
- Este plato tan nutritivo y completo no tiene demasiadas calorías.

Calorías detalladas de este plato por persona, 39*8*

(Bonito 1.037, aceite 360, cebolla 100, pimientos 95 = 1.592.)

Si se quiere este plato con menos calorías

Simplemente disminuyendo la ración de bonito a 150 gramos las calorías serían 325 por persona.

Si se quiere este plato con más calorías

Los que hacéis ejercicio o tenéis una gran actividad podríais escoger un trozo todavía mayor de pescado. Si queréis añadir algo más de aceite, que sean solo 2 cucharadas más para que no resulte grasoso. Pasaríamos a **443 calorías por persona.**

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 571 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Terminar este menú con una fruta de temporada de pocas calorías.

MENÚ 11, 399 o 433 calorías por persona

COGOLLOS DE LECHUGA CON ATÚN O ANCHOAS, Y PIMIENTOS ROJOS
CONEJO O POLLO CON TOMATE

PRIMER PLATO
COGOLLOS DE LECHUGA CON ATÚN O ANCHOAS Y PIMIENTOS ROJOS

- 400 g de cogollos de lechuga muy tiernos
- 80 g de bonito o atún en aceite de oliva
- o 1 lata pequeña de anchoas también en aceite de oliva de 45 g de peso neto
- 200 g de pimientos morrones de lata
- 1 o 2 cucharadas de vinagre de vino, de sidra o de manzana
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 fuente grande

Preparación y elaboración

1. Escoger cogollos muy tiernos para que prácticamente no haya que quitarles nada.
   Lavarlos debajo del grifo, escurrirlos y secarlos muy bien con papel absorbente de cocina.
   Si tenéis una **centrifugadora de** lechuga emplearla pues es rápida, cómoda y elimina toda el agua.
2. Cortarlos por la mitad o en cuartos, a lo largo, dependiendo de su tamaño.
3. En la fuente donde se vayan a servir colocarlos de manera vistosa.
4. Esparcir por encima de los cogollos el bonito desmenuzado o las anchoas, ambos escurridos, y los pimientos morrones cortados en tiras.
5. Mezclar el aceite de la lata de bonito o de las anchoas con el vinagre. Espolvorear por encima algo de pimienta blanca recién molida.
6. Rociar por encima con esta vinagreta procurando que todos los ingredientes queden aliñados por igual.

Consejos de cocina

-

Si os gusta el sabor ligeramente picante, sustituir los pimientos morrones por pimientos del piquillo envasados en tarros de cristal.

•

Si usáis anchoas no tendréis que usar en el aderezo nada más que vinagre porque las anchoas ya tienen suficiente sal.

Consejos de nutrición

•

También podéis añadir algunas aceitunas, verdes o negras, ricas en calcio aunque también en calorías. Pero si echáis poquitas tampoco influirán demasiado.

•

Este plato es agradable, refrescante, con mucha fibra y tiene además, pocas calorías.

Calorías detalladas de este plato por persona,
83 con bonito, o 49 con anchoa*s*
(Lechuga 56, bonito 228 o anchoas 95,
pimientos morrones de lata 46 = 330 o 197.)

Si se quiere este plato con más calorías

Si queréis podéis añadir las dos cosas, el atún y las anchoas porque tampoco se dispararían las calorías, serían **425** en total, **106 por pe**rsona.

Los adolescentes, deportistas o personas que por su trabajo quemen muchas calorías podrán añadir más aceite que el contenido en las latas siempre contando que con cada cucharada se aportan 90 calorías.

También podéis añadir **aceitunas** recordando que 100 gramos de aceitunas verdes tienen 117 calorías y las negras más del doble, 294.

SEGUNDO PLATO
CONEJO O POLLO CON TOMATE

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 1 conejo de 1 kilo
- o 1 kilo de muslos o contra muslos de pollo
- 150 g de cebolla o cebolleta
- 2 o 3 dientes de ajo
- 800 g de tomate natural triturado clase extra de lata o brik **parcialmente colado**
- 1 hoja de laurel
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y otra **tapa suelta de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Picar la cebolla y los ajos muy finamente.
2. Cortar el conejo o el pollo en trozos y eliminar todas las partes grasas que tienen en el interior e incluso en las coyunturas de los muslos.
3. **Colar el tomate** por un colador de malla metálica finita para quitarle **parte del agua que lleva pero no toda.**
4. Calentar el aceite y añadir los trozos de carne dorándolos bien por todas partes.
5. Salpimentarlos ahora, una vez dorados.
6. A continuación añadir los ajos y la cebolla, rehogarlos un poco con el aceite, pero sin que lleguen a dorarse.
7. Agregar la hoja de laurel y el tomate triturado.
8. Como siempre colocar la tapadera normal de la olla y el **fuego muy flojo** para que el pollo o el conejo “suden” y vayan soltando todo su jugo.
9. Remover de vez en cuando con una cuchara de madera hasta comprobar que la carne está tierna.
10. Si se quiere hacer con presión tardaremos 3 minutos nada más y, si no hemos quitado toda el agua al tomate, con la que le queda será suficiente para elaborar el plato sin necesidad de añadir ninguna.

Consejos de cocina

- Si no os gusta el conejo, haced esta receta con pollo.
- Decirle al pollero que os corte el conejo en trozos conservando las patas y los muslos enteros porque si os hace trozos muy pequeños los huesos se astillan demasiado y luego nos encontramos en el guiso las esquirlas que resultan muy molestas.
- Tanto el pollo como el conejo “saltan” mucho al sofreírse y para evitar quemarnos con las salpicaduras es muy cómodo utilizar, para dar la vuelta a los trozos, **unas pinzas largas de cocina**.

Consejos de nutrición

- El conejo es una de las carnes más saludables y con menos colesterol y calorías siempre que eliminemos toda la grasa de su interior.
  Cada día tiene más cúmulos de grasa tanto por dentro como por fuera, en ocasiones más de un 10% de su peso, ¡porque me he entretenido en pesarlo!
  Esto se debe al tipo de piensos que se utilizan para que engorden rápidamente, porque los conejos caseros de verdad que tuve la suerte de probar cuando viví en pleno campo no tenían absolutamente ninguna.
  Conviene eliminarla del todo puesto que se trata de grasa saturada.
  De lo contrario parte de ella se disolvería en el guiso y otra pasaría desapercibida a la vista, pero ambas irían a parar a nuestro organismo.
- Hace unos años visité una cooperativa de conejos en la provincia de Albacete y quedé horrorizada porque su vida se reducía a comer y engordar.
- En esta receta se podría utilizar un pollo entero troceado, pero en la actualidad llevan tal cantidad de grasa en su interior que prefiero utilizar solo los muslos o contra muslos que siempre llevan menos.
- Tenemos 812 gramos de parte comestible de conejo puesto que solo tiene un 65% y su valor calórico es de 133.

Calorías detalladas de este plato por persona, 35*0*
(Conejo 864, aceite 360, cebolla o cebolleta 32, tomate 144 = 1.400.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Servir una ración más pequeña de conejo, 200 gramos, puesto que se trata de una buena cantidad, y bajaríamos a **308 calorías.**

Si se quiere este plato con más calorías
Si se quiere enriquecer, este plato se puede rehogar la carne con el doble de aceite, con lo que el consumo calórico pasaría a **445** por persona, o acompañarla con una patata por persona de 150 gramos de peso cocinada en el

microondas. Tendríamos entonces **545** calorías por persona.
También se podría utilizar una cantidad mayor de carne, 1 kilo y ¼ en lugar de solo 1 kilo.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 399 o 433 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Escoger una fruta de poco contenido calórico rica en vitamina C para absorber mejor el hierro de las carnes.

MENÚ 12, 543 calorías por persona

COL LOMBARDA CON MANZANA
DORADA CON PATATAS EN EL MICROONDAS

PRIMER PLATO
COL LOMBARDA CON MANZANA

- 1 kilo de col lombarda
- 300 g de cebollas
- 3 dientes de ajo
- 400 g de manzanas reinetas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- 10 cucharadas de vino tinto bueno = 100 g
- 50 g de piñones
- sal y pimienta blanca recién molida,

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Pelar y picar finamente las cebollas.
2. Filetear los ajos.
3. Cortar a tiras finas la lombarda.
4. Pelar las manzanas y cortarlas en trozos.
5. Volcar el aceite en nuestra olla superrápida, calentarlo ligeramente y sofreír los ajos y las cebollas sin que lleguen a dorarse. Tapar como siempre la olla con su tapadera de cristal, que no es la de presión, y remover de vez en cuando para que las cebollas no se peguen. El fuego deberá estar **bajito.**
6. A continuación rehogar la lombarda y la manzana siempre removiendo.
7. Añadir ahora el vino tinto y **tapar rápidamente** con la tapa de presión para que el alcohol no se evapore puesto que no añadimos nada de agua ya que la lombarda tiene un 90% que va a soltar durante su cocción.
   Cocer durante **2 minutos** con las 2 rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.

8. Cuando la olla se pueda abrir añadir los piñones, remover y servir.
Si la col hubiera soltado demasiada agua, y dependerá de cada variedad, sacar todo lo sólido de la olla y evaporar un poco lo que queda en la olla.

Consejos de cocina

- La lombarda pierde su bonito color morado si se cuece demasiado.
- Conviene añadir los piñones al finalizar la cocción para que no resulten demasiado blandos.
- El alcohol se evapora a los pocos minutos de iniciarse la cocción por lo que se puede utilizar con toda tranquilidad **vino o licores** en la cocina aunque personas delicadas o niños vayan a consumir dichos platos.

Consejos de nutrición

- La lombarda debe su bonito color a los **carotenos**, poderosos antioxidantes que combaten los radicales libres que se forman en nuestro organismo por el estrés oxidativo.
- Los piñones, como el resto de los frutos secos, tienen muy buenas propiedades pero un alto valor energético.
Por ello es preferible consumirlos en pequeña cantidad pero no eliminarlos completamente de nuestra alimentación.
Tienen hasta un 60% de grasa, los que más entre sus compañeros.
- Como el resto de las hortalizas, la lombarda tiene pocas calorías, 30 por cada 100 gramos y su parte comestible es del 75% con lo cual vamos a tener aquí solamente 750 gramos de lombarda comestible.
- Las manzanas también tienen bastante desperdicio y solamente se aprovecha un 84%, es decir 336 gramos, pero solo tienen 46 calorías por cada 100 gramos de parte comestible.
- Aunque la cebolla tiene solo un 85% de porción comestible y los 300 gramos puestos se quedan reducidos a 255 gramos útiles en el resto de las recetas no he tenido en cuenta este descuento, salvo aquí.

Calorías detalladas de este plato por persona, 23*4* *(Lombarda 225, cebollas 64, manzanas 155, aceite 180, piñones 314 = 938.)*

Si se quiere este plato con más calorías
Si se quiere este plato con menos calorías
[illegible]

granos de pasas sin pepitas, es decir, **50 calorías más por persona.** … tiene mucha gracia o

Si se añaden piñones. … que ser antes de la cocción para que suelten más su sabor y se ablanden, justo lo contrario de lo que queríamos con los piñones. La receta pasaría a tener **284 calorías por persona.**

SEGUNDO PLATO
DORADA CON PATATAS EN EL MICROONDAS

- 2 doradas de 700 g cada una
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 3 o 4 dientes de ajo
- 400 g de patatas
- 2 cucharadas de perejil picado
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente apto para microondas con su **tapa y** con la mayor superficie posible.

Preparación y elaboración

1. Pedirle al pescadero que os limpie las doradas y que las abra por la mitad como si fuera un libro pero sin separarlas. Puede retiraros la espina central o no, como prefiráis. Lavarlas debajo del grifo y secarlas muy bien con papel absorbente de cocina.
2. Pelar los ajos y filetearlos.
3. Volcar el aceite en el recipiente escogido, cuánto más diámetro tenga mejor, junto con los ajos y mezclar bien con una cuchara de madera para que todos se queden "manchados" del mismo.
4. Meter en el microondas, destapado, a potencia máxima, 1 o 2 minutos hasta que se coloreen un poco. Si se tuestan demasiado amargarán.
5. Escoger una patata que tenga ese peso de 400 gramos, pelarla con un pelaverduras de cuchilla transversal y cortarla en rodajitas finas.
6. Encima de los ajos ya dorados añadirlas y remover de nuevo.
7. Esta vez sí que hay que tapar. Meter de nuevo en el microondas y programar a potencia máxima **10 minutos**.
   Si al abrir no están del todo blandas, no importará demasiado porque van a seguir cocinándose con el pescado.
8. Colocar encima 1 dorada abierta, salpimentarla, taparla y cocinar el conjunto 6 o 7 minutos hasta que veáis que está hecha por todas partes.
   Sacarla a un recipiente tapado para que no se enfríe y cocinar de la misma manera la otra que nos queda.
9. Si queréis elaborar las 2 doradas al mismo tiempo, que sería lo ideal, deberíais quitarle las cabezas y las colas y disponer de un recipiente en el

que cupieran las dos, una al lado de la otra.

10. Si se quisieran hacer en el horno precalentado a 160º, necesitaríamos más aceite, algo de líquido añadido, mucho más tiempo y no por ello saldrían más ricas, al revés, en muchas ocasiones el pescado se resecaría puesto que se hace mucho más deprisa que las patatas.

11. En ambos casos servirlas inmediatamente salpicándolas por encima abundantemente con el perejil picado.

Consejos de cocina

•

Aunque siempre se ha hecho, no dejéis que el pescadero os haga los cortes tradicionales en el lomo de los pescados.

Lo vais a entender perfectamente.

Por estos cortes o "heridas", el pescado pierde parte de sus jugos internos y se reseca inútilmente.

En el caso del besugo, la costumbre era colocar en estos cortes del lomo rajas finas de limón para que la presentación fuera bonita. Este limón en contacto directo con el pescado hacía que la carne alrededor del corte estuviera demasiado fuerte, con demasiado sabor a limón.

Si queréis adornar cualquier plato de esta forma, colocar las rajas de limón todo alrededor y nunca dentro del pescado.

Consejos de nutrición

•

Esta receta se puede elaborar de la misma manera con lubinas y ambas pueden ser de **piscifactoría.**

A pesar de las reticencias que todavía tienen algunos pescaderos sobre los pescados de acuicultura, son bastante más seguros que las variedades "salvajes" ya que el mar se ha convertido en un gran estercolero.

Y los que provienen de piscifactorías españolas, como las doradas que empezaron a criarse en El Puerto de Santamaría, o los rodaballos de Galicia, las corvinas de Villajoyosa… están totalmente libres de Anisakis, algo que no se puede afirmar de esas mismas variedades criadas en otros países.

•

Ya disponemos en plena Comunidad de Castilla y León, concretamente en Medina del Campo, lejos del mar, de un **criadero de langostinos** creado por noruegos, que es una maravilla.

•

De los 1.400 gramos que tenemos de dorada, solo es comestible muy poquito más de la mitad, el 55%, o sea 770 gramos, y como por cada 100 gramos tienen solo 77 calorías, tendríamos un total de 592 calorías.

Calorías detalladas de este plato por persona, 30*9* *(Dorada 592, aceite 360, patata 284 = 1.236.*)

Si se quiere este plato con más calorías

Si se quiere este plato con menos calorías

Esta es una receta, por ejemplo 600 g, y tiene aceite.

Si se quiere este plato con más calorías

Si se quiere este plato con menos calorías

Si todavía se la quiere aligerar más, se podría suprimir la patata y nos quedaríamos con 238 calorías por persona, pero a la receta le faltarían los hidratos de carbono de la patata que, al ser de absorción lenta, suministran energía poco a poco a nuestro organismo.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 543 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Finalizar esta comida con una fruta de temporada, baja o alta en calorías de acuerdo con las que queráis consumir.

MENÚ 13, 427 o 467 calorías por persona

COLES DE BRUSELAS CON JAMÓN
PESCADO EN SALSA CON ESPÁRRAGOS Y GUISANTES

PRIMER PLATO
COLES DE BRUSELAS CON JAMÓN

Para cocer la verdura

- 1 kilo de coles de Bruselas
- 10 cucharadas de agua = 100 g = 1 decilitro

Para rehogar la verdura

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- 3 o 4 dientes de ajo
- 80 g de jamón magro
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Si las coles son muy frescas no tendrán ninguna hoja exterior fea ni amarillenta. De lo contrario retirárselas.
   Cortar también una lámina fina del extremo inferior que suele venir también deteriorado.
   Lavarlas rápidamente en agua y escurrirlas.
2. En nuestra buena olla superrápida echar el agua, colocar la rejilla o el cestillo de verduras y encima las coles.
3. Taparla, ponerla a cocer con el fuego al máximo y en cuanto aparezca la segunda raya del regulador de presión cocer durante **3 minutos**, apagar y dejar que éste baje por sí solo.
4. Mientras tanto pelar los ajos, filetearlos y cortar el jamón en daditos pequeños.
5. Cuando la olla se pueda abrir sacar las coles y reservarlas.
   Aclararla solo con agua puesto que está limpia, secarla con papel absorbente de cocina y echar el aceite.

Cuando esté caliente, dorar los ajitos, a continuación el jamón e inmediatamente después las coles. Remover con una cuchara de madera con cuidado para no romperlas.

6. Servirlas bien calientes.

Consejos de cocina

- Aunque las coles de Bruselas también se podrían rehogar directamente, como los espárragos trigueros sin necesidad de cocerlas previamente, quedan mejor de esta manera.
  Pero no pasarlas de tiempo porque aparecerían blanduchas y sin gracia.
- Si las adquirís **congeladas** no hace falta cocerlas previamente y las podéis sofreír directamente.
  Es una de las pocas verduras que no se ablandan suficientemente en el microondas.
- Comprar **puntas de jamón magro** que son mucho más económicas que el jamón de pieza.
  No lo compréis ya cortado en daditos pues, aunque resulta muy práctico, suele llevar bastantes trozos de tocino, no es de gran calidad y lleva un montón de aditivos, más que las puntas enteras que, desgraciadamente, llevan cada día más porque no son trozos enteros de jamón, sino varios trozos que se prensan, para que parezcan uno solo.
  Pero como entre trozo y trozo queda aire, que a la larga lo estropearía, le meten varios conservantes, innecesarios si se tratara de un trozo único.
- Últimamente compro por Internet puntas de Jamón de Trévelez muy magras, que no llevan casi nada de grasa y ¡¡ningún aditivo!!
- Podéis servir también las coles rehogadas solo con ajitos prescindiendo del jamón, aunque están menos sustanciosas.

Consejos de nutrición

- Si las coles estuvieran recién recolectadas el extremo del corte estaría de color claro, señal de que no se ha producido ninguna oxidación.
- Las coles de Bruselas nos suministran muy pocas calorías, como el resto de las hortalizas, **26**, nada de grasa y proteínas e hidratos de carbono.
  Las hojas exteriores, más verdes, son las que nos proporcionan más carotenos y provitamina A. Son ricas también en ácido fólico.
- Se trata de un plato que va a saciar con pocas calorías.

Calorías detalladas de este plato por persona, 165

(Coles de Bruselas 260, aceite 270, jamón 130 = 660.)

Si se quiere este plato con más calorías

Si se quiere enriquecer el plato en calorías se puede añadir algo más de jamón por encima.

Si se quiere enriquecer el plato en calorías se puede añadir algo más de jamón por encima.

Si se quiere enriquecer el plato en calorías se puede añadir algo más de jamón por encima.

Tendríamos no solo el buen sabor del jamón sino su proteína y hierro. Tendríamos solo 132 calorías.

SEGUNDO PLATO
PESCADO EN SALSA CON ESPÁRRAGOS Y GUISANTES

- 800 g de espárragos blancos o verdes, frescos o de lata
- 100 g de guisantes ya desgranados frescos o congelados
- 10 cucharadas de agua = 100 g = 1 decilitro
- 4 rodajas de pescadilla gorda o merluza de 200 g cada una, o 800 g de lomos de Pescanova congelados
- 3 cucharadas de aceite de oliva = 30 g
- agua de cocer los espárragos
- 4 o 5 dientes de ajo
- 4 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de maicena, unos 20 g
- 5 cucharadas de un buen vino blanco = 50 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra tapa de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Lavar los espárragos si son frescos y pelarlos si son blancos. Si son verdes no hace falta.
2. Volcar en nuestra olla 10 cucharadas de agua, colocar la rejilla o el cestillo, encima los espárragos blancos y los guisantes y cocerlos durante **2 minutos** con las dos rayas de la válvula o regulador de presión fuera.
3. Mientras tanto pelar y filetear los ajos.
4. Cuando la olla se pueda abrir sacar los espárragos y los guisantes y reservar esta agua de cocción.
   Aclarar la olla, secarla, volcar el aceite y calentarlo.
5. Sofreír los ajos sin que tomen demasiado color.
6. Majarlos o machacarlos en un mortero con un poquito de sal y 2 cucharadas de perejil picado.

7. Añadir la maicena y disolver esta pasta con el vino y el agua de cocción que habíamos reservado.
8. Agregar ahora en la olla, donde solo tenemos el aceite de haber frito los ajos, toda esta pasta y remover de nuevo con una cuchara de madera.
9. Colocar encima las rajas o lomos de pescado salpimentadas, tapar la olla con su otra tapa que no es la de presión y, **a fuego flojo**, cocerlas.
   En cuanto cambien de color y pasen de translúcidas a blancas comprobar que están también hechas en el centro y apagar.
10. Servirlos espolvoreándolos con las otras 2 cucharadas de perejil.

Consejos de cocina

- Es importantísimo que el pescado esté en su punto justo de cocción porque si se pasa, por muy bueno que sea, aparecerá reseco y sin gracia.
- Si tenéis poca salsa y queréis algo más, añadir un poquito de agua o mucho mejor algo de caldo de pescado si sois de los que siempre lo tenéis en el congelador.
- Se puede usar otra clase de pescado blanco, pues todos ellos tienen pocas calorías, pero no os aconsejo hoy adquirir filetes "frescos ya hechos" de ningún pescado porque se trata de **"pescado tratado",** con muchos aditivos puesto que estos filetes ya hechos son más perecederos que el pez entero.
  Esto la mayoría de la gente lo desconoce…, pero tristemente es así.
- Es preferible que el pescadero os los haga delante de vosotros.
- Adquirirlos ya congelados, de marca porque sueltan bastante menos agua que los de marca blanca. Las cajas de lomos, centros, corazones o ventrescas de merluza de Pescanova… suelen tener 400 gramos cada una, o sea que harían falta 2
- También se puede enriquecer este plato añadiéndole en el último minuto 200 gramos de gambas ya peladas. Si éstas cuecen en exceso se reducen y se quedan en nada.
- Al mismo tiempo que el pescado, también se podrían agregar 250 gramos de almejas o chirlas que soltarán todo su jugo en la salsa.
- Si gusta la salsa muy trabada añadir algo más de maicena hasta conseguir la textura deseada.
- Los espárragos blancos se pelan estupendamente bien y en un instante con el pelaverduras de cuchilla transversal. En cuanto os acostumbréis no sabréis pelar patatas o verduras sin ellos. Es una de las herramientas imprescindibles en una cocina práctica y realmente moderna.
-

Los espárragos tienen solo 15 calorías por cada 100 gramos de parte comestible, así que como limpios ya solo tenemos 480 gramos, representan tan solo 72 calorías.

- Si quisiéramos añadir a esta receta ½ kilo de almejas o chirlas, como de éstas solo es aprovechable un 15% de su peso, tendríamos 75 gramos ya limpias, y como tienen 47 calorías por 100 g, a la receta habría que añadirla 338 calorías en total, es decir tan solo **84 calorías más por persona**.

Consejos de nutrición

- Recordemos que el alcohol del vino se evapora completamente y solo nos queda su aroma y sabor. Por ello cuanto mejor sea su calidad mayor bouquet nos proporcionará.
- Aunque los guisantes tienen aspecto de verdura, se trata de una **legumbre** fresca y por tanto tienen más calorías y más hidratos de carbono que el resto de las verduras u hortalizas. Por ello no conviene tomar grandes cantidades en los regímenes de adelgazamiento.
- Os recuerdo que tienen más sabor y propiedades unos guisantes congelados que los de lata.
- Utilizar siempre que se pueda abundante perejil muy rico en hierro y en vitamina C, añadiéndolo siempre en el último momento, contrariamente a lo que siempre se ha hecho.
- No utilizar nunca **perejil seco** porque ha perdido su sabor, su aroma, su vitamina C y hasta su bonito color verde.
Sin embargo si lo tenéis picado y congelado será casi como el fresco.
- Este es un plato poco energético y sin embargo nutritivo.
- Si utilizáis espárragos verdes, cocerlos sin nada y bien tapados en el microondas en 7 u 8 minutos dependiendo de su variedad y de su grosor.
Utilizar también la pequeña cantidad de agua que sueltan.

Calorías detalladas de este plato por persona 302 si es con merluza, o 262 si es pescadilla *(Espárragos 72, guisantes 62, merluza 736 o pescadilla 576, aceite 270, maicena 68 = 1.208 si se trata de merluza y 1.048 con pescadilla.)*

Si se quiere este plato con más calorías / **Si se quiere este plato con menos calorías** Se pueden añadir algunos guisantes más ... / Este plato es realmente poco calórico para ser un segundo plato si se elabora	

sacia pescadilla. Si ponemos 300 gramos en lugar de 100 la receta pasará a tener **383** o 333 calorías por persona.

Si además adornamos el plato con 2 huevos duros cortados a cuartos, el plato completo tendría **172 calorías** más.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 427 O 467 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Finalizar con una fruta de temporada a vuestro gusto.

MENÚ 14, 465 calorías por persona

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
BACALAO REVUELTO CON HUEVOS

PRIMER PLATO
COLIFLOR AL AJO ARRIERO

Para cocer la verdura

- 1 coliflor bien blanca y apretada de 1 kilo
- si se cuece en el microondas no hace falta nada
- 10 cucharadas de agua = 100 g = 1 decilitro, si se va a cocer en la olla

Para elaborar la receta

- 3 dientes de ajo gordos
- unas hojitas de perejil
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 60 g, es decir 3 cucharadas + 3 cucharadas
- 3 cucharadas del agua que suelta la coliflor al cocer
- 1 cucharadita de pimentón de La Vera
- vinagre de vino, manzana, sidra…
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente redondo y con buena tapa para cocinar la coliflor en el microondas
- o **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Lavar la coliflor debajo del grifo y si es muy fresca retirarle únicamente un trozo feo del tallo. Cortar, pero conservar todas las hojas y el resto del tallo que nos servirán después para elaborar una crema.

Aquí solo vamos a utilizar la inflorescencia.

2. Si la vais a cocer en el microondas, separarla en ramitos.
3. Colocarlos todos en una sola capa, sin apiñarlos y cocerlos a potencia máxima 7 u 8 minutos, o hasta que estén.
   Tienen que quedar al dente.
4. Si la vais a cocer en la olla superrápida, cocerla de la misma manera que se cuecen todas las verduras, es decir volcando en ella el agua, a continuación colocar la rejilla o el cestillo de verduras y encima o dentro la coliflor.
   Como es muy blanda, en cuanto aparezca la válvula o regulador de presión apagarla para que no salga amarillenta y blanducha.
5. Mientras tanto pelar los ajos. Picar finamente dos de ellos conservando el otro entero.
6. En un mortero machacar este entero con algo de sal, pimienta y unas hojitas de perejil. Diluir esta pasta con 3 cucharadas del agua de cocer la coliflor y 3 cucharadas de aceite.
7. Cuando la olla se pueda abrir, sacar la verdura, aclarar la olla, secarla con papel absorbente de cocina y calentar las otras 3 cucharadas de aceite. Dorar en él los dos ajos picados, añadir el pimentón, removiendo enseguida con una cuchara de madera para que no se queme, y un chorrito de vinagre más o menos grande según nos guste de fuerte. Dejar que de un simple hervor y apagar el fuego.
8. Agregar ahora la pasta del mortero mezclándola bien con el resto, pero ya sin calor.
9. Regar la coliflor con esta salsa y servirla a continuación.

Consejos de cocina

- Si tenéis microondas en casa, y muchos lo tenéis para calentar la leche y poco más, cocer la coliflor en él pues es donde mejor queda conservando su bonito color blanco y donde apenas produce olor.
  La coliflor cocida en olla o cacerola por mucho que nos digan los “trucos tradicionales”, todos falsos, huele siempre muchísimo aunque se ponga una miga de pan empapada en leche o en vinagre… que no sirve para nada.
  En el microondas huele tan solo un momento si estáis cerca del aparato, pero al rato en la cocina no huele a nada. Haced la prueba.
  Si no usáis vuestro microondas consultad mi ebook “Solo recetas que salen bien en el microondas”.
- Si cocéis la coliflor por cualquiera de estos dos métodos no hay que añadir previamente sal puesto que se conservan todas las sales minerales que ella tiene.
- Cubierta de agua como se ha hecho tradicionalmente pierde gran parte de sus vitaminas, sus minerales se escapan en el agua y ¡huele toda la casa a “berza” se haga lo que se haga!
- Si os acostumbráis a usar pimentón de La Vera, ya nunca más dejaréis de

usarlo pues su sabor y su aroma son exquisitos.

•

Si os gustan los sabores picantes poned una puntita de pimentón de La Vera picante en la salsa además del pimentón dulce.

•

Para esta receta es preferible usar aceite de oliva virgen extra de sabor fuerte, por ejemplo Picual o Cornicabra para proporcionar más intensidad y aroma.

Consejos de nutrición

•

Hay que rehabilitar a todas las coles, sobre todo en invierno, porque son unas verduras excelentes.

La coliflor es sanísima y anticancerígena debido a la buena cantidad de vitaminas A, E y C que posee.

También es rica, como el resto de esta familia de crucíferas, especialmente **el bróculi**, en unas sustancias protectoras del cáncer, **los sulforafanos**, que son los responsables del fuerte olor a azufre que despiden al cocer, y aporta mucha fibra que actúa de "desatrancador" en nuestro organismo.

Si la masticáis muy bien en la boca, hasta transformarla en un puré fino o papilla, ni os enteraréis de que la habéis tomado, y no os producirá gases.

•

Pero a toda esta familia de verduras desde hace años les colgaron el "muerto" de que eran muy flatulentas… y ahí siguen.

•

Se deberían tomar por lo menos **1 vez a la semana**, alternándolas para disfrutar de todas ellas.

•

Por su riqueza en hierro y magnesio es una de las verduras más nutritivas y nos proporciona tan solo 22 calorías siendo su parte comestible de un 80%. Si está bien fresca se puede consumir cruda como las coles, como crudité, aderezada simplemente con aceite, vinagre y sal.

•

Podéis también servir esta coliflor simplemente cocida, como aquí os explico, acompañada de una salsa vinagreta con verduras.

Calorías detalladas de este plato por persona, 17*9* *(Coliflor 176, aceite 540 = 716.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Añadiendo simplemente 4 cucharadas más de aceite en el sofrito pasamos a **269 calorías**, casi que hay.	**Si se quiere con menos calorías** Si se quiere simplemente todavía más las calorías de la salsa adminen el sofrito pasamos a 269 calorías, casi que hay a mitad de aceite añadiéndole a éste el vinagre y el pimentón. Tendríamos **111 calorías por ración.**

SEGUNDO PLATO
BACALAO SALADO REVUELTO CON HUEVOS

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 800 g de bacalao salado congelado y desalado
- 4 o 5 dientes de ajo
- 4 huevos de 65 g cada uno
- sal y pimienta blanca recién molida
- perejil picado

Utensilios necesarios mejores

- **1 sartén antiadherente de bordes altos**

Preparación y elaboración

1. Cuando el bacalao se va a cocinar desmigado, aunque ya lo tenemos en migas, completamente limpias, que pueden ser **frescas**, es decir saladas que más tarde nosotros desalaremos, os aconsejo sin embargo que compréis **filetes o lomos enteros, con piel, congelados y ya desalados** porque son mucho más baratos, de buena calidad y más rápidos de manipular.
2. Descongelar el bacalao en la nevera en su propio envase durante la noche, y al día siguiente secarlo muy bien porque suelta algo de agua, y con un cuchillo de carne bien afilado retirar a cada trozo su piel deslizándolo simplemente.
   Desmigarlo con la mano, algo también muy rápido.
3. Pelar los ajos y filetearlos.
4. En una buena sartén antiadherente calentar el aceite y dorar ligeramente los ajos.
5. A continuación añadir el bacalao ya desmigado y sofreírlo, pero muy poco tiempo para que no se reseque.
6. Batir los huevos con la sal y la pimienta e incorporarlos al bacalao, removiendo con una cuchara de madera para que todo se mezcle bien.
7. Cuajar ahora el revuelto pero no demasiado para que quede cremoso.
8. Esparcir por encima, antes de servirlo, abundante perejil picado.

Consejos de cocina

- Para hacer cuajados de huevos y tortillas es muy útil disponer en la cocina de una sartén antiadherente en las que no se pega nada y permiten, si son

buenas, utilizar poca grasa.
Con este tipo de sartenes pasa lo mismo que con los moldes antiadherentes para horno; si son de calidad muchas veces no hay ni que fregarlas pues con pasarles después papel absorbente de cocina es suficiente.
Esta operación da mejores resultados si se hace con la sartén todavía caliente y si se tiene la precaución al servir el revuelto de no "chorrearla" por el exterior.

- Para evitar que los huevos cuajen demasiado, retirarlos del fuego cuando todavía están "churretosos" y removerlos sin parar con la cuchara de madera hasta el momento de servirlos, ya que la sartén, a pesar de estar ya fuera del fuego conserva mucho calor durante bastante tiempo.
- Pero si este revuelto es para **1 o 2 p**ersonas podéis hacerlo totalmente en el microondas, hasta directamente en vuestro plato, lo cual es rapidísimo y super cómodo.

Consejos de nutrición

- El bacalao fresco es pobre en grasa y, se le puede clasificar como **pescado blanco**.
- Pero si es salado, por el proceso de salazón, su contenido en grasa aumenta y pasa a ser un **pescado azul.**
De cualquiera de las dos formas es un pescado muy interesante y de gran valor nutritivo, como veremos.
- Los filetes o lomos de bacalao Pescanova desalado y congelado tienen 55 calorías por cada 100 gramos, y aunque hay que quitarles la piel después de descongelados, antes de desmenuzarlos, es muy fácil, no se tarda tanto y merece la pena.
- El bacalao salado contiene una proteína de alta calidad y por tanto es de gran valor nutritivo, y puede ser consumido por niños y mayores si se desala muy bien. En este caso de filetes o lomos ya desalados, para ellos habrá que **desalarlos un poquito más**.
- El huevo es el alimento que contiene las proteínas de más alto valor biológico, por ello se le ha escogido como proteína patrón.
Tiene una buena dosis de vitamina B_2, vitaminas B_6, B_{12}, D, y E, ácido fólico, calcio, yodo, magnesio, hierro….
- Tiene 150 calorías por 100 gramos pero como su parte comestible es el 88%, 1 huevo de 65 gramos de peso tiene solo **86 calorías**.
Un 10% de su peso corresponde a la cáscara formada por carbonato cálcico principalmente, otro 60% corresponde a la clara y solo un 30% para la yema.
La clara es en gran parte agua, un 88%, pero no contiene grasa y es casi

proteína pura.

Se afirma con mucha reticencia que los huevos tienen “muchísimo” colesterol y, efectivamente, tienen 500 miligramos por cada 100 gramos.

Durante los últimos 40 años se ha disuadido a la población de consumir huevos con cierta frecuencia porque eran una fuente de colesterol, y podían inducir la enfermedad coronaria.

Un huevo de tamaño mediano contiene unos 160 miligramos de colesterol, pero por la composición de todos sus componentes, vitaminas, grasa, fosfolípidos…, gran parte de ese colesterol no se absorbe y por tanto los huevos tienen un **efecto mínimo en el nivel de colesterol en sangre**.

La conclusión a la que han llegado los últimos estudios científicos es que no existen razones para excluir de la alimentación de las personas sanas la ingesta moderada de huevos.

Es más, en su último informe la *Asociación Americana del Corazón*, recomienda la ingesta de **1 huevo al día** ya que ello no conlleva en absoluto un incremento del riesgo cardiovascular.

A pesar de su contenido en colesterol los huevos tienen **lecitina**, un fosfolípido que hace que solo una pequeña parte de este colesterol sea absorbido por nuestro organismo.

Al ser un producto emulsionante y disolvente de este colesterol, colabora a la formación del colesterol bueno HDL, el que nos ayuda a mantener limpias las arterias, da elasticidad a la piel y favorece la memoria.

Por tanto las personas que no tengan ningún problema dietético pueden consumir con tranquilidad 4 o 5 huevos a la semana y las que tengan un colesterol elevado no deben prescindir por completo de ellos pudiendo tomar 2 o 3 a la semana ya que sus proteínas son de una gran calidad y sus propiedades únicas.

Calorías detalladas de este plato por persona, 286
(Bacalao 440, aceite 360, huevos 344 = 1.144.)

Si se quiere este plato con más calorías
Si añadimos simplemente 2 huevos más del mismo tamaño y 2 cucharadas de aceite, la receta pasaría a tener **374 calorías por persona.**

Si se quiere este plato con menos calorías
Si quieres ingerir menos calorías [illegible] interior casi se os pegará en la sartén. Tendríamos entonces solamente **241 calorías**.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE POR PERSONA 465 CALORÍAS

POSTRE

Como el valor energético de este menú completo es bajo podéis aprovechar y tomar una fruta de las más calóricas como plátano, chirimoya si os gusta, higos o caquis...

MENÚ 15, 794 calorías por persona

COLIFLOR CON BECHAMEL Y ROQUEFORT
SALMÓN CON ESPINACAS

PRIMER PLATO
COLIFLOR CON BECHAMEL Y QUESO AZUL

- 1 coliflor bien blanca y apretada de 1 kilo
- 10 cucharadas de agua = 1 decilitro si se va a cocer en la olla
- nada, si se cuece en el microondas

Para la bechamel especial

- 30 g de mantequilla
- 60 g de harina
- ½ litro de leche entera
- 150 g de manzana reineta
- 80 g de queso azul
- 80 g de lonchas de jamón serrano
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente redondo y con buena tapa para cocer la coliflor y la manzana en el **microondas** y elaborar también la bechamel
- o **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Lavar la coliflor debajo del grifo y si es muy fresca retirarle únicamente un trozo feo del tallo. Cortar, pero conservar todas las hojas y el resto del tallo que nos servirán después para elaborar una crema.
   Aquí solo vamos a utilizar la inflorescencia.
2. Si la vais a cocer en **el microondas**, dónde mejor queda, separarla en

ramitos.

3. Colocarlos todos en una sola capa, sin apiñarlos y cocerlos a potencia máxima 7 u 8 minutos, o hasta que estén.
   Tienen que quedar al dente.
4. Si la vais a cocer en la olla superrápida, cocerla de la misma manera que se cuecen todas las verduras, es decir volcando en ella el agua, a continuación colocar la rejilla o el cestillo de verduras y encima o dentro la coliflor.
   Como es muy blanda, en cuanto aparezca la válvula o regulador de presión apagarla para que no salga amarillenta y blanducha.
5. Aquí solo vamos a utilizar la inflorescencia.
6. Mientras se está cociendo confeccionar una **bechamel clarita** con la mantequilla, la harina, la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada, que se puede elaborar por el método tradicional, en un cacito, o en el microondas dónde no salen grumos nunca
7. Una vez cocida la coliflor, pelar la manzana, trocearla y cocerla tapada, **también en el microondas**, durante 2 o 3 minutos o hasta que esté blanda, sin añadirle absolutamente nada porque se va a cocinar "**en su propio jugo"**, conservando todo su sabor y propiedades.
8. Añadir a la bechamel ya confeccionada la manzana cocida y el queso azul triturando ambos ingredientes con la minipímer.
9. Si se van a poner **trocitos de jamón**, aunque no son imprescindibles, envolver las lonchas en 2 o 3 trozos de papel absorbente de cocina y meterlos en el microondas sin añadir nada más.
   Programar 1 o 2 minutos a unos 500 o 600 vatios, para que queden **crujientes**, pero teniendo cuidado para que no se endurezcan.
10. Añadirlos también a la bechamel y triturar ligeramente con la minipímer para que se troceen un poco pero sin que desparezcan del todo.
11. Una vez cocida la coliflor bañarla con esta bechamel y gratinarla un momento en el horno si se quiere, o servirla sin gratinar, como se prefiera.

Consejos de cocina

- Os aconsejo que probéis esta receta porque os va a encantar.
- La bechamel confeccionada en el microondas necesita menos grasa, algo muy importante.

Consejos de nutrición

- Esta es una de las pocas recetas en las que uso mantequilla.
  Aunque la bechamel se puede elaborar perfectamente con **aceite de oliva**, en este caso prefiero el suave sabor de la mantequilla.
- La mantequilla tiene 230 mg de colesterol cada 100 g, pero como gastamos solamente 30 gramos tendremos un total de 69 mg que dividido por 4 raciones hace **17 mg de colesterol por persona**, algo que no va a desestabilizar la alimentación de los que se cuidan.

Tiene sin embargo menos calorías que el aceite, **749,** cifra de todas maneras elevada puesto que es una grasa.

•

Todos sabéis que la bechamel es un **plato calórico** aunque se haga con leche desnatada y su cremosidad entonces será menor.

Y no digamos nada de las croquetas, que por mucho que se quiera nunca podrán ser light.

¡Por ello no os las he incluido en ningún menú!

Eso no quiere decir que no las podáis tomar ya nunca, solo de vez en cuando y siempre **caseras.**

Las "industriales", aunque pueden estar buenas, son un clásico **producto procesado**, y como son bastante perecederas, llevan varios aditivos.

•

Aunque podríais usar **leche desnatada** en lugar de entera, la suavidad y el sabor que se consigue es diferente.

A pesar de tener justo la mitad de calorías que la entera, 33 en lugar de 65, tan solo bajaríamos en **40 calorías por persona**, cifra realmente pequeña.

Es preferible pues que cuando hagáis bechamel sea bien buena y que no toméis demasiada cantidad ni muy a menudo.

•

Quedaros de todas maneras con esta cifra, **100 gramos de una bechamel sencilla elaborada con leche entera tienen 125 calorías.**

Pero dependiendo de la cantidad de harina y de grasa que lleve, que son los ingredientes más calóricos, esta cifra puede variar muchísimo, así que **no todas las bechameles tienen las mismas calorías.**

•

La coliflor como ya hemos visto tiene muy poquitas calorías 22 cada 100 gramos y solo es aprovechable un 80%. Pero aquí va acompañada de la bechamel y del queso… que tienen bastantes más.

Calorías detalladas de la coliflor de este este plato por persona, 44

(Coliflor 176 = 176)

Calorías detalladas de esta bechamel con leche entera,
jamón, manzana y queso por persona, 311

(mantequilla 225, harina 208, leche 325 si es entera,
queso 304, jamón 130, manzana 55 = 1.247.)

Calorías detalladas de este plato por persona, con la ¼ parte de bechamel,
355 = 311 + 44

Si se quiere este plato con más calorías

Si os servís más bechamel [illegible] aumentaréis el valor energético del plato, [illegible]

Si se quiere este plato con menos calorías

Los que [illegible] ingerir [illegible] calóricos, pueden servirse poquita bechamel, es decir no la ¼ parte que corresponde a cada ración, sino algo menos porque la coliflor sigue estando buenísima.

Simplemente sirviéndose **100 gramos nada más de bechamel** nos quedaríamos con **294** calorías por persona.

SEGUNDO PLATO
SALMÓN CREMOSO CON ESPINACAS

- 1 kilo de salmón fresco
- ½ kilo de espinacas congeladas
- 10 cucharadas de nata entera o de leche evaporada Ideal = 100 g =
- 1 decilitro
- curry en polvo
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente redondo y con buena tapa para cocinar el pescado en el **microondas**

Preparación y elaboración

1. Escoger un trozo de salmón del centro y decirle al pescadero que lo abra como un libro, sin separarlo, y retire la espina pero conservando la piel.
   Lavarlo bien debajo del grifo retirándole alguna escama que pueda llevar y secarlo bien por fuera y por dentro con papel absorbente de cocina. Colocarlo en un recipiente redondo y con buena tapa apto para microondas.
2. Vaciar el contenido del paquete de espinacas **congeladas** en una gran sopera y descongelarlas a **300 o 350 vatios de potencia** en el microondas, removiéndolas de vez en cuando
3. Apretarlas bien entre las manos para eliminar el agua abundante que sueltan y si no están picadas hacerlo.
4. Añadir a las espinacas la nata y las especias removiendo bien para unificar.
5. En el recipiente escogido colocar el salmón, salpimentado por dentro y por fuera. Abrirlo como si se tratara de un libro y rellenarlo con las espinacas que acabamos de aderezar. Cerrarlo.
6. Tapar el recipiente e introducirlo en el microondas a potencia máxima, programando unos 5 minutos.
7. Esperar unos minutos para el período de reposo y comprobar cómo va el pescado, abriendo ligeramente el libro.
   Como el salmón tiene más de 3 centímetros de espesor, la parte inferior, debajo de las espinacas, tardará más en cocerse porque el calor se va transmitiendo poco a poco.
8. Darle la vuelta con los guantes de goma puestos para no quemarse y programar 3 o 4 minutos más o hasta que esté cocido del todo pero sin

pasarlo.
Si las espinacas están calientes al rellenar el pescado su cocción se hará más de prisa.

9. Durante el cocinado la nata se escurre de las espinacas y se mezcla con el jugo que va soltando el pescado y el plato sale delicioso.
10. Servirlo abierto o cerrado, si queréis en el mismo recipiente donde se ha cocinado para que no se enfríe.

Consejos de cocina

- Este plato donde se cocina mejor es en su jugo, es decir en **el microondas**.
- Se podría elaborar en el horno tradicional precalentado a 170º cerrando muy bien el recipiente con **papel vegetal, papel sulfurizado o papel de cocina** para evitar el resecamiento que éste produce y conseguir que el pescado se hiciera en su jugo como si fuera un papillote.
  No sobrepasar la temperatura indicada del horno para que la buena grasa del salmón no se "queme", **algo que todavía hoy no se tiene en cuenta**.
- Las escamas de todos los pescados absorben mucho las ondas electromagnéticas de los microondas y, si no se eliminan completamente, producen pequeños **chasquidos** al calentarse que no tienen más importancia.
- Si no habéis usado nunca el **curry** os aconsejaría que probarais esta receta añadiendo la primera vez que la hagáis un poquito nada más para acostumbraros al sabor. Comprobaréis que proporciona al plato un gustillo exquisito. Si os apetece podéis añadir algo más.
  Escoger siempre un curry de calidad, no marca blanca.
- Esta receta conviene hacerla solo con salmón porque el sabor ligeramente grasiento del pescado casa muy bien con el de las espinacas ligeramente astringente.
- Podéis utilizar espinacas frescas si os resulta fácil adquirir unas recién recolectadas.
  Las espinacas, como la mayoría de las hortalizas de color verde, empiezan a perder propiedades desde el momento de su recolección.
- Si usáis muy poco a menudo nata líquida entera, como debe ser, comprar envases pequeños aunque, si os sobra, se puede congelar, a pesar de lo que pone en el envase. Se queda después como "cortada", pero batiéndola con la minipímer se vuelve a homogeneizar

Consejos de nutrición

- **La leche concentrada o evaporada** es simplemente una leche entera a la

que se le ha eliminado parte de su agua. Tiene menos calorías que la nata para montar, **150,** y también menos colesterol, 34 miligramos cada 100 gramos frente a los 85 mg de la nata, es decir algo menos de la mitad, pero la suavidad y el sabor que proporciona no son los mismos que los de la nata entera.

•

La receta sale mucho más rica empleando nata líquida entera, la que tiene un **35% de materia g**rasa, aunque tenga **336** calorías por cada 100 gramos.
En cualquier caso no usar las **“natas especiales para cocinar”** llenas de aditivos y que no proporcionan además la misma cremosidad.

•

El salmón tiene 182 calorías por 100 gramos de porción comestible pero ésta es solamente el 67% del total y las espinacas solamente 18.

Calorías detalladas de este plato por persona, 411
(Salmón 1219, espinacas 90, nata entera 336 = 1.645.)
(La leche concentrada tiene 150 por cada 100 gramos.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Cambiando la nata por leche concentrada evaporada este plato pasaría a tener **365** calorías por persona, bastantes menos, pero el sabor no es ni parecido ya que la leche evaporada no tiene la cremosidad de la nata.

Si se quiere este plato con más calorías
Ya son muchas, no conviene aumentarlas ya que este menú es de los más calóricos.
[illegible] 51 para escoger [illegible] platos únicos con menos de 500 calorías.
El menú siguiente, el 16, tiene por el contrario pocas calorías.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 794 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Finalizar este menú con una fruta del tiempo muy ligerita, sin apenas calorías.

MENÚ 16, 495 calorías por persona

CREMA DE BRÓCULI O COLIFLOR
PIMIENTOS RELLENOS DE CODORNICES O DE CARNE PICADA

PRIMER PLATO
CREMA DE BRÓCULI O COLIFLOR

- 1 coliflor de 800 g con tronco y hojas si está fresca, o unas ramas de bróculi del mismo peso
- 150 g de cebolla
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- ½ litro de agua
- ½ litro de leche entera
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida**

Preparación y elaboración

1. Lavar la coliflor debajo del grifo cortando tan solo el trocito de tronco que esté feo.
   Si la hortaliza está **fresca** emplearemos no solo sus inflorescencias sino también su tallo entero y las hojas verdes que pueden acompañarla, es decir no tiraremos absolutamente nada.
   Separarla en manojitos.
2. Pelar la cebolla y cortarla en dos o tres trozos.
3. En nuestra olla superrápida echar la coliflor entera, la cebolla, el agua, la sal y la pimienta y cocer durante **3 minutos** para que toda la coliflor, la inflorescencia y el tallo estén muy blanditos.
   Contar como siempre el tiempo desde que aparece la segunda raya de la válvula o regulador de presión.
4. Cuando destapemos la olla triturar con una minipímer que tenga una buena potencia para que quede una crema fina, operación muy fácil puesto que todo está muy blando.
5. Añadir ahora la leche hasta que consigáis la consistencia deseada de crema, más espesa o más clarita

Consejos de cocina

- Para elaborar una crema de bróculi emplear ramos enteros, también con sus troncos, en lugar de la coliflor, y elaborar la crema de la misma manera.
- Si os sobra en algún momento un poco de coliflor y otro poquito de bróculi, tanto crudos como cocidos, podéis usar estos dos restos para confeccionar una crema mixta de coliflor y bróculi.
- Todas las cremas se pueden hacer sofriendo antes los ingredientes, pero no hace ninguna falta y son más digestivas poniéndolos en crudo.
- Si queréis una crema más ligera hacedla solamente con agua aunque está más rica si también tiene leche.
- Para dar a esta crema un “toque” más especial, se le podría añadir al final en la sopera, o en los platos individuales un poquito de aceite de oliva virgen extra, en hilo fino haciendo una especie de dibujo, es decir sin mezclarlo.
  Pero si no lo añadís, la crema sale igual de rica y se ahorran calorías.

Consejos de nutrición

- Esta receta es muy poco calórica puesto que la coliflor solo tiene 22 calorías y el bróculi por el estilo. Por ello podemos utilizar ambas hortalizas como guarnición de muchos platos siempre que no les añadamos demasiado aceite.
- Sin embargo son alimentos muy interesantes desde el punto de vista nutricional por su aporte en vitaminas A, B, C, E… El bróculi es una de las verduras que contiene mayor cantidad de hierro. También es rico en carotenos, esos buenos antioxidantes para nuestro organismo y sobre todo en un compuesto azufrado, **el sulforafano** que es una maravilla.
- Si solo se va a utilizar la inflorescencia de la coliflor podemos escoger una algo mayor, de 1 kilo, puesto que entonces tendremos 800 gramos realmente comestibles al tener un 20% de desperdicio.

Calorías detalladas de este plato por persona, 20*0* *(Coliflor 176, aceite 270, cebolleta 32, leche entera 325 = 803.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Utilizar **leche desnatada** en la elaboración de la crema en lugar de mitad agua y mitad leche y pasar a 120 calorías por persona.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Utilizar **leche desnatada** en la elaboración de esta crema en lugar de mitad agua y mitad leche y pasar a 120 calorías por persona.

SEGUNDO PLATO
PIMIENTOS RELLENOS DE CODORNICES O DE CARNE PICADA

- 5 pimientos rojos o verdes bien hermosos, 1 kilo y ¼
- 4 codornices de 200 g cada una
- 150 g de cebolla
- 1 o 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 1 cucharadita de carne de pimiento choricero
- ½ cucharadita de pimentón de La Vera
- 5 cucharadas de jerez o de brandy = 50 g = ½ decilitro
- 10 cucharadas de vino blanco = 100 g = 1 decilitro
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Escoger pimientos grandes pero que sean al mismo tiempo finos, es decir con poca carne, a diferencia de cuando los asamos que los escogemos muy carnosos y pesados para que se pelen con facilidad.
2. Limpiar bien todas las codornices. Aunque hoy ya nos las venden muy limpias, siempre hay que retirarles alguna plumita o pelillo negro. Salpimentarlas por dentro.
3. En nuestra olla calentar el aceite y dorar muy bien las codornices por todos lados. Como siempre realizar esta operación con la olla tapada para acelerar la cocción y disminuir las salpicaduras. Cuando estén doraditas salpimentarlas también por fuera y retirarlas. Dejarlas, para que no se resequen, en un tupper cerrado, ya que al mismo tiempo "sudarán", puesto que están calientes y soltarán jugo.

4. Mientras las codornices se doran iremos preparando el resto de la receta. Lavar los pimientos enteros, secarlos y cortar, a 4 de ellos, la parte superior que es la que lleva el trozo de tallo para conseguir así una porción o "casquete" que nos servirá de tapadera.
   Eliminar todas las pepitas de su interior ayudándose de los dedos, o dándoles pequeños golpes para desprenderlas de las paredes. Si lo hacéis encima de la pila de la cocina no mancharéis nada.
   Salpimentarlos por dentro.
5. Cortar el quinto pimiento en tiras medianas. Da un poco igual el tamaño porque luego lo vamos a triturar con la salsa.
6. Pelar los ajos y la cebolla y cortarlos en rodajitas finas.
7. Cuando las codornices ya estén doradas, introducir cada una en un pimiento. Taparlos con su correspondiente tapadera y sujetarlas con unos palillos para que no se caigan durante la cocción.
8. En la misma olla, sin limpiarla pues no hace falta, sofreír ahora ligeramente primero el ajo, luego la cebolla y a continuación el pimiento picado. Tener cuidado con el ajo para que no se dore demasiado pues en ese caso amargaría.
9. Agregar ahora el pimentón, la carne de pimiento choricero, el laurel, el vino y el licor escogido.
10. Colocar los pimientos rellenos en la olla salpimentándolos bien por todas partes.
11. Taparla con su tapadera de presión y cocer durante **3 minutos** con las dos rayas del regulador o válvula de presión fuera.
12. Cuando podamos abrir la olla sacar los pimientos y reservarlos.
    Triturar todos los ingredientes de la salsa.
13. Servir los pimientos bien calientes acompañados de su salsa.

Consejos de cocina

- Si queréis entreteneros podéis dorar los pimientos, ya rellenos, antes de cocinarlos. Dependiendo del tamaño de vuestra olla y de la de los pimientos los podréis sofreír de uno en uno, o de dos en dos. Sacarlos a medida que los vais dorando y cuando terminéis con el último sofreír las verduras de la salsa. Están estupendos sin rehogarlos y, por supuesto, son mucho menos entretenidos. Escoged.

Consejos de nutrición

- Si no os gustan las codornices podéis rellenar los pimientos con carne picada muy magra haciendo un sofrito previo con ajo, cebolla y tomate. Pero por muy magra que escojáis la carne tiene 155 calorías y la codorniz 106.
- La porción comestible de las codornices es, como la del pollo entero, de un 70%, así que de los 800 gramos solamente serán útiles 560 g.
- Por ello estas aves pequeñas hacen tanto juego en nuestra alimentación

pudiéndose cocinar de múltiples maneras.

•

Los pimientos tienen un 81% de porción comestible así que a la hora de contabilizar sus calorías, 19, habrá que tener en cuenta que disponemos solo de 1.012 gramos.

Cuando en otras recetas he añadido pimiento, u otras hortalizas, en pequeña cantidad, no os he eliminado las calorías de esta parte desechable porque no influían demasiado.

•

Aunque no estéis acostumbrados a usar en vuestra alimentación ni la coliflor, ni el bróculi, ni las codornices… yo os aconsejaría que los incorporarais poco a poco por sus buenas propiedades.

Para conseguir una alimentación sana, equilibrada y completa hay que consumir una **gran variedad** de verduras, frutas, carnes, pescados… sin limitarse a comer siempre lo mismo.

Recordad que unos alimentos se complementan con otros y por ello la naturaleza nos ofrece esa diversidad tan grande.

•

Muchos al final se limitan a tomar pollo o pavo, y eso a la larga tampoco es saludable.

Calorías detalladas de este plato 295 por persona *(Pimientos 192, codornices 594, aceite 360, cebolla 32 = 1.178.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Si se quiere ingerir menos calorías, escoger pimientos más codornices, se puede inferior. Endornices más grandes, de 250 kilo, y utilizar 2 cucharadas más de aceite en el sofrito.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Si lo quieren ingerir menos calorías, escoger pimientos más codornices, se puede inferior. Endornices más grandes, de 250 kilo, y utilizar 2 cucharadas más de aceite en el sofrito.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 495 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Finalizar este menú con una fruta que escogeréis con arreglo a vuestras necesidades energéticas.

MENÚ 17, *564 calorías por persona*

CREMA DE CALABACÍN CON QUESO
PEZ ESPADA O EMPERADOR AL AJILLO

PRIMER PLATO
CREMA DE CALABACÍN CON QUESO

- 1 kilo de calabacines
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- ¼ de litro de agua
- 80 g de queso emmenthal o gruyere
- ¾ de litro aproximadamente de **leche entera o desnatada**
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 buena olla superrápida**

Preparación y elaboración

1. Escoger calabacines de tamaño mediano para que no estén muy granados y su piel no amargue. Ésta no solo nos espesará la sopa sin necesidad de añadir patata o maicena, sino que su fibra nos vendrá muy bien para prevenir el cáncer de colon.
2. Lavarlos debajo del grifo frotándolos ligeramente con los dedos, porque a veces pueden tener algo de tierra, retirar las dos puntas feas y trocearlos.
3. Echarlos en nuestra olla superrápida junto con el agua, la sal y la pimienta y cocerlos durante **2 minutos** contando como siempre el tiempo desde que aparece la segunda rayita de la válvula o regulador de presión.
4. Cuando destapemos la olla añadir el queso que con el calor empezará a deshacerse y triturar con una buena trituradora para que se funda por igual y desaparezca.
   Después de triturar agregar la leche y volver a batir-triturar. Tenemos que conseguir una crema fina.

Consejos de cocina

- Esta crema se podría elaborar sofriendo antes los calabacines con aceite, pero es más digestiva poniéndolo todo en crudo y, además, ahorramos

calorías y tiempo.

- Si queréis una crema todavía más ligera hacerla solamente con agua. Incluso podéis prescindir del aceite puesto que al no rehogar las verduras no nos hace falta aunque nos proporciona siempre un suave sabor.
- El queso se puede añadir en trozos o rallado, pero sabiendo exactamente de qué clase se trata pues todos no son iguales desde el punto de vista de las calorías y de la calidad.

Consejos de nutrición

- Es importante que vuestra trituradora os haga desaparecer también la piel de los calabacines, donde se encuentra la mayor cantidad de fibra, para así no tener que colarlo lo que conllevaría una pérdida de fibra natural y de tiempo.
- Podéis aprovechar cualquier clase de queso que se os haya quedado duro en la nevera, o una mezcla de ellos si tenéis varios restitos.
- El calabacín como la mayoría de las hortalizas es muy poco calórico, 12 calorías nada más. Por ello, si le sumamos las del queso y la leche la cifra total tampoco se nos dispara demasiado.
- La leche entera tiene 65 calorías, la semi desnatada 43 y la desnatada 33 siempre por cada 100 gramos.
En cuanto al colesterol las cifras respectivas serían 14, 5,9 y 2. Así que vosotros mismos podéis decidir qué tipo os interesa emplear.
- En cuanto a los diferentes quesos que podéis utilizar, todos ellos tienen aproximadamente 20 gramos de colesterol por cada 100 gramos.

Calorías detalladas de este plato por persona con leche entera, 27*7* *(Calabacines 120, aceite 180, queso 320, leche entera 487 = 1.107.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Podéis elaborar esta crema con leche desnatada sería en 216 calorías por persona, tendríamos 318 calorías por ración.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Si elaboráis esta crema con leche desnatada sería en 216 calorías por persona, tendríamos 318 calorías por ración.

SEGUNDO PLATO
PEZ ESPADA O EMPERADOR AL AJILLO

- 4 filetes de emperador de unos 200 g cada uno
- 3 cucharadas aceite de oliva = 30 g
- 3 o 4 dientes de ajo
- 2 o 3 cucharadas de zumo de limón = 20 o 30 g
- 3 o 4 cucharadas de agua = 30 o 40 g
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 o 2 cucharadas de perejil fresco picado

Utensilios necesarios mejores

- 1 olla superrápida con un buen fondo difusor, a ser posible con bastante **superficie útil**, es decir 28 cm de diámetro sin su tapa de presión pero con **una tapa de cristal** que encaje muy bien en ella
- o **1 sartén con bordes altos** para salpicar menos

Preparación y elaboración

1. Picar finamente los ajos y el perejil.
1. En una sartén o en la olla, cuanto más profunda mejor para no salpicar demasiado, calentar el aceite y dorar los filetes de emperador por ambos lados, salpimentándolos a continuación.
   Ir colocándolos en la fuente de servir.
2. Tapar siempre la olla entre vuelta y vuelta para acelerar el dorado y salpicar mucho menos.
3. Cuando hayamos terminado con todos, en la grasita que queda en la olla sofreír el picadito de ajo con cuidado de no quemarlo.
4. En cuanto hayan tomado un poco de color añadir el zumo de limón y el agua para despegar del fondo del recipiente todo lo que se ha quedado pegado.
5. Volcar esta salsita por encima de los filetes junto con el perejil picado y servirlos bien calientes.

Consejos de cocina

- El **emperador** se conoce también con el nombre de **pez espada**. Como lo venden completamente limpio no tiene nada de desperdicio, y por ello suele

gustar mucho a los niños.
Cada filete grande lleva una tira finita de piel que se retira con toda facilidad después de cocinado y no tiene ninguna espina.

•

Para “desglasear” la sartén rascar suavemente con una cuchara de madera. Si no os gusta la acidez del limón, que va muy bien con la grasa del pescado, realizar este glaseado solo con agua.
Echar poquita y evaporarla hasta que quede más concentrada. También se puede hacer con vino blanco si os gusta más.

•

En la sartén, para que los filetes queden jugosos cocinarlos muy poco, vuelta y vuelta por ambos lados. Añadirles la sal cuando ya estén dorados para que tampoco se resequen por este motivo.
El secreto para que no se os rompan estos filetes al darles la vuelta, es no tocarlos hasta que esa “cara” esté doradita, y entonces se despegarán solos.

•

Si elaboramos este pescado sobre una plancha, aunque queda rico, no se puede recuperar lo que se ha quedado “pegado” y que hemos disuelto con el zumo de limón y el agua, y puede quedar algo reseco.

Consejos de nutrición

•

Si la sartén o la olla empleadas no tienen una **base muy buena conductora del calor** las rajas de pescado no se dorarán sino que os quedarán cocidas. Tampoco podréis freír en ella con tan poco aceite porque los filetes se pegarán y romperán.
Por ello es tan importante tener en la cocina pocos cacharros pero buenos. Se limpian con una facilidad increíble, ahorráis energía y tiempo, obtenéis muchísima calidad y, si los tratáis bien os durarán casi eternamente.

•

El pez espada al ser pescado azul es rico en ácidos grasos Omega-3 imprescindibles para nuestro organismo.
Tiene también una buena cantidad de proteína muy similar a la de la carne. Aunque a veces se ha especulado con la cantidad de mercurio que podrían haber acumulado en su carne las piezas más voluminosas de alta mar, tampoco hay estudios muy concretos y, además, no es una especie que se tome todos los días.
Consumirlo pues, de vez en cuando, con tranquilidad.

•

Aunque se clasifica dentro de los pescados grasos, no tiene muchas más calorías que la pescadilla o la merluza, **110** calorías por cada 100 gramos.

•

Si os parece algo pobre este menú tal cual está, podéis acompañar el pescado con unas patatas al vapor, o con una buena ensalada aderezada con poco aceite para que las calorías no se disparen.
También lo podéis servir con una guarnición de hortalizas, las que más os gusten. Rehogarlas como siempre con poquito aceite, o servirlas simplemente

al vapor regándolas por encima con un hilo de aceite de oliva virgen extra.

Calorías detalladas de este plato por persona, 287
(Emperador 880, aceite 270 = 1.150.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Utilizar dos cucharadas de aceite para cocinar el pescado y modificar la ración de 150 gramos si se quiere disminuir un poco su valor energético.

Si se quiere este plato con más calorías
Se trata de un segundo plato poco calórico que no habrá que modificar para nada. Servir este filete de 250 g. Tendría entonces 387 calorías por ración.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 564 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Escoged una fruta de temporada que os guste para finalizar este menú.

MENÚ 18, 392 calorías por persona

CREMA DE ESPÁRRAGOS
PESCADO CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO

PRIMER PLATO
CREMA DE ESPÁRRAGOS

- 1 kilo de espárragos blancos o verdes frescos, o 800 g ya cocidos de frasco
- ½ litro de agua
- ½ litro de leche desnatada
- 40 g de maicena
- 3 cucharadas de aceite de oliva = 30 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con o sin presión

Preparación y elaboración

1. Escoger el color que se desea para la crema para utilizar espárragos blancos o verdes que pueden ser de un calibre fino puesto que al final los vamos a triturar.
2. Si son de frasco, cortar las puntas o yemas y reservarlas.
3. Si ya están cocidos, volcar en la olla el aceite y cuando empiece a calentarse añadir la maicena y sofreírla a **fuego muy suave** removiéndola con una cuchara de madera para que no se pegue.
4. Agregar el resto de los ingredientes, incluido el caldo del frasco de los espárragos y llevar a ebullición manteniendo ésta un par de minutos para que la maicena no sepa a crudo.
5. Triturar el conjunto con una buena trituradora hasta conseguir una crema muy fina.
6. En el momento de servir esparcir por encima las puntas que habíamos reservado.
   Esta sopa se puede tomar fría, caliente o templada dependiendo del gusto de cada uno.
7. Si los espárragos son **verdes y frescos**, se cocinan estupendamente en el microondas, en recipiente tapado y sin añadir nada en absoluto.
8. Si son **blancos y frescos**, pelarlos y cocerlos en la olla al vapor y en 2

minutos, como el resto de las verduras.

Consejos de cocina

- Esta puede ser **una receta de aprovechamiento** como ahora veremos.
- En temporada también se puede hacer esta deliciosa crema con la parte dura o **no aprovechable** de 2 o 3 manojos de espárragos blancos o verdes, que es la que se tira.
  Para ello cocer ambas partes duras en la olla como os acabo de explicar.
- Triturarlas después unos minutos con una trituradora potente y **colarlas** por un colador metálico de malla finita apretando bien con una espátula lisa de goma para sacar el mayor jugo posible.
  Lo que se queda en el colador es casi “estropajo”, no comestible.
- Si tenemos una gran cantidad de tallos, podemos tomar los espárragos al natural acompañados de una vinagreta o de una salsa tártara y elaborar la crema solo con estas partes duras que nos proporcionarán mucho sabor.
- También podéis utilizar en lugar de espárragos de lata tallos, siempre que vuestra trituradora sea capaz de eliminar del todo sus hebras.
  La crema resultará más barata y si queda fina y sin hilos el sabor será el mismo.

Consejos de nutrición

- Aunque algunos elaboran estas cremas con mantequilla, se trata de una grasa saturada al ser de origen animal que tiene 749 calorías cada 100 gramos, algo menos que el aceite.
  No la sustituyáis **nunca** por margarina.
- **La margarina** se elabora partiendo de aceites vegetales que **se hidrogenan** para solidificarlos y que tengan así una textura parecida a la de la mantequilla y los últimos estudios apuntan que estos ácidos grasos hidrogenados o parcialmente hidrogenados son más perjudiciales para nuestra salud que las propias grasas saturadas animales.
  Además, en su composición, no suelen especificar la composición total de estos aceites. Si el girasol entra a formar parte de un **80%** de la margarina y el otro 20% no se especifica, se puede deducir que en ese resto entran los **aceites exóticos de palma y de coco**, grasas muy baratas que confieren a la margarina una textura muy agradable y parecida a la de la mantequilla pero con ácidos grasos saturados nada buenos para nuestra salud. Aunque no se producen en nuestro país, se importan toneladas anualmente.
  La mantequilla es, al fin y al cabo, la grasa de la leche, un producto cien por cien **natural**.
-

Hay que tener siempre precaución con la mantequilla para no “quemarla” porque se desdobla en sustancias no demasiado buenas para nuestro organismo **mucho antes** que el aceite.

El aceite de oliva es estable hasta los **180º** de temperatura, mientras que la mantequilla aguanta menos, hasta los **135º** nada más.

•

El número mayor de calorías de este plato corresponde como siempre a la grasa y al hidrato de carbono, la maicena. No abusar de ninguno de estos ingredientes.

Calorías detalladas de este plato con leche desnatada por persona, 169
(Espárragos 150, leche desnatada 165, leche entera 325, maicena 136, aceite de oliva 270 = 721.)

Calorías detalladas de este plato con leche entera por persona, 22*0*
(Espárragos 150, leche entera 325, maicena 136, aceite de oliva 270 = 881.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Elaborar con **leche desnatada** que tendrá menos.

Si se quiere este plato con más calorías
Por el contrario si se quiere más calorías, elaborar esta crema **solo con leche entera**, en lugar de desnatada, 1 litro entero, y **sin nada de agua.**

SEGUNDO PLATO
PESCADO CON PIMIENTOS DEL PIQUILLO

- 1 centro o una cola de pescado fresco o congelado de 800 g de merluza, pescadilla o rosada si la encontráis …
- 1 lata de pimientos del piquillo de 260 g de peso neto
- 2 cucharadas de aceite de oliva = 20 g
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 litro de caldo de pescado si no se va a elaborar en el microondas

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente amplio redondo y con buena tapa apto para microondas para cocinar allí el pescado
- **1 olla superrápida** sin su tapa de presión pero con **una tapa de cristal** que encaje muy bien en ella

Preparación y elaboración

1. Decirle al pescadero que os quite la piel y la espina central del pescado o retirarla vosotros mismos, sin separar del todo los dos lomos.
   Si no encontráis rosada congelada que, de vez en cuando desaparece "misteriosamente" de los mercados, podéis sustituirla por una cola de pescadilla gorda, merluza o bacalao natural fresco o congelado…., incluso por un centro de salmón.
   La rosada congelada es de una calidad extraordinaria y tiene una carne muy prieta que resulta estupenda para esta receta.
2. Si tenéis **microondas**, cocinad este pescado allí pues es donde resulta más cómodo, práctico, rápido, sencillo y gustoso puesto que se va a elaborar en **su propio jugo,** sin necesidad de hacer el caldo de pescado.
   Soltará el suficiente jugo como para poder utilizarlo en la confección de la salsa de piquillos.
   En este caso antes de introducirlo en el aparato embadurnarlo por todas partes con 1 cucharada de aceite y una brocha de silicona, la sal y la pimienta.
3. Mientras el pescado se cuece preparar los pimientos del piquillo retirando todas las pepitas que les acompañan.
   Triturarlos, salpimentándolos previamente, con las 2 cucharadas de aceite y algo del líquido de cocción del pescado hasta que quede una crema espesa pero muy fina. Calentar esta salsa si se prefiere aunque también se puede

tomar templada en verano.

4. Si el pescado se va a cocer por **el método tradicional**, preparar un caldo corto, fumet o caldo de pescado pidiéndole al pescadero que os regale pieles, cabezas y espinas de **pescados blancos**, gallo, lenguado, pescadilla...
   El que se adquiere ya elaborado, personalmente no me gusta nada. Fijaros además no solo en su composición nutricional, es decir en sus calorías, sino en **"todo"** lo que le acompaña, y en el tipo de grasa que le acompaña que no se suele especificar. Solo nos aclaran la grasa total y la saturada, y ¿el resto… qué es?
5. Cuando el caldo esté frío colocar el trozo de pescado abierto, salpimentado, teniendo cuidado de no romperlo y cocerlo con la olla tapada y a **fuego flojo**. En cuanto veamos que ha cambiado de color y ha pasado de translúcido a blanco sacarlo del caldo, dejarlo escurrir y secarlo bien con papel absorbente de cocina. Dependiendo del grosor tardaremos entre 5 u 8 minutos. Tened mucho cuidado para no cocinarlo demasiado y resecarlo.
6. Servir el pescado cubierto con su salsa.

Consejos de cocina

- Para elaborar la salsa de pimientos, emplead todo el jugo que queda en el recipiente después de cocer el pescado en el microondas, rebañándolo bien. Si no le sacáis partido a vuestro aparato consultad mi ebook **"Solo recetas que salen bien en el microondas".**
- Si no os gusta el suave sabor picante de los pimientos del piquillo, elaborad la salsa con pimientos morrones de lata.

Consejos de nutrición

- Junto a las calorías del pescado que al ser blanco no lleva muchas, alrededor de las 80, habrá que tener en cuenta las poquitas que tienen los pimientos de piquillo.
- Los pimientos del piquillo de lata tienen, según las marcas, alrededor de 22 calorías.
  Con el nuevo etiquetado del año 2015, si acabáis por entenderlo, ya nos tiene que venir toda la composición nutricional de cada producto.
  Algunos pueden llevar no solo aditivos, que no tienen ninguna razón de estar, sino hasta azúcar, todavía menos.
- Este es un plato muy agradable, diferente y que no os va a engordar en absoluto.

Calorías detalladas de este plato por persona, 223
(Pescado 664, aceite 180, pimientos del piquillo 50 = 894.)

Si se quiere este plato con más calorías

Si se quiere un plato más energético, añadir a la salsa 1 decilitro de nata entera, es decir, nata líquida espesa, la de montar, y las calorías pasarían a 389 por persona.

Si se quiere este plato con menos calorías

Las calorías de este plato son adecuadas para cualquier sistema de adelgazamiento, por lo que no hay que tocarlas.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 392 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Finalizar este menú con una fruta del tiempo a vuestro gusto.

MENÚ 19, 576 calorías por persona

CREMA DE MELÓN
ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, ACEITUNAS, TOMATES y HUEVOS DUROS

PRIMER PLATO
CREMA DE MELÓN

- 1 melón maduro de 1 kilo o kilo y ½

60 g de jamón serrano magro

Utensilios necesarios mejores

- **1 buena minipímer**

Preparación y elaboración

1. Abrir el melón y desechar las pepitas y el jugo naranja que las rodea que suele estar aguardentoso.
2. Triturarlo con una buena trituradora hasta que quede una crema fina.
3. Picar el jamón muy fino, casi en virutas, puede ser con la picadora de la minipímer.
4. Servir el melón frío esparciendo por encima las virutas de jamón.

Consejos de cocina

- Escoger un melón maduro para que esté más dulce, puede ser de piel de sapo, amarillo, cantaloup…
- El melón cantaloup se cultivó originariamente en Cantalupo, cerca de Roma, de ahí su nombre.
- Como en esta crema la cantidad de jamón que se pone es pequeña, si se puede escoger uno de calidad la crema resultará más rica.
- Esta entrada es muy agradable en verano sobre todo, y puede sustituir al consabido gazpacho.

Consejos de nutrición

- Ya sabemos que el jamón magro tiene solo 163 calorías por 100 gramos y el melón solo 25 puesto que es agua casi en su totalidad, un 92% y, además solo es aprovechable un 60%.
  Aun utilizando para elaborar esta crema un kilo y ½ de melón, tendremos 900 gramos comestibles que nos aportan tan solo 225 calorías.

•

Aunque parezca lo contrario y al paladar esté muy dulce, tiene solo **6 gramos de azúcar** siendo una de las frutas con menor contenido, ideal por tanto para los diabéticos.

•

El melón tiene varias sales minerales, calcio, hierro, magnesio, zinc… y una cantidad de sodio más que respetable, 14 miligramos, siendo la fruta que tiene mayor contenido.

También nos proporciona vitamina C, ácido fólico, y una cantidad interesante de vitamina A y de carotenos, cuya acción antioxidante ya hemos visto. Cuanto más coloreado es el melón mayor es su contenido en carotenos.

•

Si no os gusta el melón, y sería una lástima, podéis elaborar esta crema con pepino que todavía tiene menos calorías, 12.

En este caso sazonar con sal y un poco de pimienta blanca recién molida.

•

Podéis perfectamente elaborar esta crema con más fruta puesto que las calorías que lleva son irrisorias y tomaros un plato mayor

Calorías detalladas de este plato por persona, 81 *(Melón 225, jamón 98 = 323.*)
Si se quiere este plato con menos calorías Elaborarlo con el kilo y ¼ de melón y añadirle algo más de jamón, 100 gramos, pero pasaríamos solamente a 97 calorías por persona.

SEGUNDO PLATO
ENSALADA DE PASTA CON ATÚN, ACEITUNAS, TOMATES Y HUEVOS DUROS

Para cocer la pasta

- 240 g de pasta corta, macarrones, plumas…siempre pesados en **crudo**
- 2 litros y ½ de agua
- 25 g de sal

Para la ensalada

- 200 g de atún o bonito en aceite de oliva virgen extra
- 50 g de aceitunas verdes
- 50 g de aceitunas negras
- 2 huevos duros de 65 gramos
- 400 g de tomates rojos pero muy duros
- 200 g de pimientos morrones de lata
- 2 cucharadas de alcaparras, 30 g
- 1 cucharadita de orégano o albahaca
- 2 cucharadas de perejil picado

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida grande** sin su tapa de presión
- **1 ensaladera grande**

Preparación y elaboración

1. Cocer la pasta en agua hirviendo salada durante el tiempo que indica el fabricante.
2. Contrariamente a lo que siempre se debe hacer, refrescarla inmediatamente al chorro del agua fría, escurrirla y reservarla, porque la vamos a servir en **ensalada.**
   Para usarla en caliente, **nunca hay que refrescarla**.

3. Cocer los huevos en agua fría durante 10 minutos. A continuación sacarlos, refrescarlos también y pelarlos. Cortarlos por la mitad.
4. Lavar los tomates, secarlos y cortarlos en gajos medianos.
5. Escurrir los pimientos de lata y cortarlos en tiras finas.
6. En la fuente o ensaladera donde vayamos a servir la ensalada verter la pasta ya cocida, refrescada y secada con papel absorbente de cocina.
7. Volcar encima la lata de atún o bonito con todo su aceite.
8. Añadir las alcaparras, las aceitunas, los pimientos, los tomates, la hierba aromática escogida, la sal y la pimienta.
9. Remover el conjunto para que todos los ingredientes se mezclen bien.
10. Colocar las mitades de huevo duro esparciendo por encima el perejil picado.
11. Servir la ensalada fría.

Consejos de cocina

- Conviene **secar la pasta** después de dejarla escurrir durante unos minutos para que la ensalada no quede aguada.
- Los huevos, si se friegan en el justo momento de sacarlos de la nevera, se pueden añadir al agua fría en la que vamos a cocer la pasta y nos ahorramos un paso en la elaboración de esta ensalada, es decir tiempo, y la energía correspondiente.
- Podéis añadir orégano y albahaca si os gustan los sabores de ambas hierbas.
- Pinchad aquí para saber cómo se cuece la pasta según los italianos que son los maestros, cuándo se debe o no refrescar y cuándo se consigue que tenga un Índice Glucémico más bajo.

Consejos de nutrición

- Esta ensalada al llevar pasta que suministra 373 calorías por cada 100 gramos es un plato bastante energético pero **muy completo** puesto que tiene todos los elementos importantes para nuestro organismo, los hidratos de carbono de la pasta, las proteínas del atún, de los huevos y también de la pasta en sí, la buena grasa de las aceitunas y del atún y las vitaminas y minerales de las verduras.
- Un plato calórico que no hay que suprimir de nuestra alimentación pero del que las personas con sobrepeso deberán servirse una cantidad más pequeña que la de la receta.

Calorías detalladas de este plato por persona, 495
(Pasta 895, bonito en aceite 570, huevos 172, aceitunas negras 147, las verdes 59, tomates 72, pimientos morrones 46, alcaparras 19 = 1.980.)

Si se quiere este plato con más calorías

Si no tenéis que limitar vuestra alimentación podéis añadir a esta ensalada 1 huevo duro por persona, mitad de cartón y bajaríamos a **458 calorías por persona.**

Si en 4 cucharadas más por ejemplo, pues la pasta una cantidad respetable, se y está incluso más gran, y, también bajaríamos a **420**.

Si se sirven la mitad del bonito que les corresponde, que es bastante calórico también bajaríamos a **349** calorías.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 576 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Como la fruta ya está presente en el primer plato podemos prescindir de postre al ser el menú suficientemente completo y nutritivo.

MENÚ 20, 488 calorías por persona

CREMA DE PIMIENTOS ROJOS
TRUCHAS CON GAMBAS, JAMÓN Y CHAMPIÑONES

PRIMER PLATO
CREMA DE PIMIENTOS ROJOS

- 1 kilo de pimientos rojos carnosos
- 100 g de cebolla
- 3 cucharadas de aceite de oliva = 30 g
- ½ litro de agua o caldo casero desgrasado
- ½ litro de leche entera
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Lavar los pimientos, secarlos, eliminar el rabo y las pepitas interiores y trocearlos.
2. Lavar la cebolla, secarla y picarla.
3. Calentar ligeramente el aceite en nuestra olla y sofreír primero la cebolla hasta que empiece a transparentar y a continuación el pimiento.
4. Durante todo este proceso tapar la cacerola para acelerar la cocción y que las verduras se ablanden más rápidamente. Salpimentarlas y removerlas de vez en cuando para que no se peguen.
5. Cuando estén rehogadas añadir el agua o el caldo y cocer el **conjunto 2 minutos** con las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.
6. Cuando se pueda abrir la olla triturar el conjunto con una trituradora potente, añadir después la leche y seguir batiendo hasta obtener una crema muy suave.
7. Esta crema se puede servir caliente o fría.

Consejos de cocina

- Esta sopa o crema está buenísima fría, aunque en invierno apetece más

caliente. Probadla porque además resulta con un color precioso.

- También se puede hacer con pimientos morrones de lata y entonces habrá que añadir el jugo de la lata para dar a la crema más sabor.
  Pero el sabor, por desgracia, no es el mismo, ni el valor nutritivo tampoco y puede que ni encontréis estas latas exentas de aditivos.

Consejos de nutrición

- Como aquí usamos un kilo de pimientos y éstos tienen solo un 81% de porción comestible a la hora de calcular sus calorías sí que os he descontado el desperdicio ya que nos quedamos tan solo con 810 gramos de parte comestible.
- Aunque pueda parecer mentira **los pimientos de todos los** colores tienen una gran cantidad de **vitamina C**, mucha más que cualquier otra fruta u hortaliza. En realidad son los vegetales, junto con el perejil, que más **contienen**.
- Para que os hagáis una pequeña idea, los frutos rojos de arbusto como fresas y frambuesas, que son los que más tienen están en los 60 miligramos, las naranjas y limones en 50 miligramos y los pimientos en ¡131 miligramos!
  Esta vitamina termolábil se conserva más si tapamos la cacerola durante el cocinado, con lo que evitamos la acción oxidativa del aire y la luz.
  También se pierde menos si acortamos el tiempo de cocción que aquí es de **2 minutos** frente a los 15 o 20 que necesitaríamos en una olla normal destapada. Otra razón de peso para cocinar siempre con una buena olla superrápida.

Calorías detalladas de este plato con leche entera por persona, 193
(Pimientos 154, cebolla 25, aceite 270, leche entera 325 = 774)

Calorías detalladas de este plato con leche desnatada por persona, 153
(Pimientos 154, cebolla 25, aceite 270, leche desnatada 165 = 614)

Si se quiere este plato con más calorías
Si se quiere más energético elabóralo con **leche entera** y añadir alguna cucharada más de aceite para su elaboración

Si se quiere este plato con menos calorías
Este es un plato con poca energía que podemos tomar a diario y que todavía puede resultar más ligero elaborado con la **leche desnatada**.

SEGUNDO PLATO
TRUCHAS CON GAMBAS, JAMÓN y CHAMPIÑONES

- 4 truchas de 250 o 300 g cada una
- 3 cucharadas de aceite de oliva = 30 g
- ½ kilo de champiñones
- 200 g de gambas congeladas ya peladas
- 80 g de jamón serrano magro
- 1 o 2 cucharadas de alcaparras
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente redondo y amplio con buena tapa para cocinar las truchas en el **microondas**
- **o 1 buena olla** superrápida con **su tapa de cristal**, que encaje bien en ella para trabajar sin presión

Preparación y elaboración

1. Decirle al pescadero que os abra las truchas como si fueran un libro y que os retire la espina central.
2. Lavarlas bien en casa para quitarles la parte babosa que llevan y cortarles con cuidado las cabezas para que os quepan mejor en el recipiente.
3. Lavar los champiñones, secarlos bien y filetearlos.
4. Cortar el jamón en cubitos.
5. Esta receta en la que las truchas se elaboran **en su propio j**ugo, es decir cocidas, resulta **espectacular en el microondas** si lo sabéis usar.
6. Volcar en el recipiente de vidrio el aceite y los dados de jamón, remover bien para que queden “manchados” de aceite y sofreírlos destapados, **en el microondas**, 2 minutos a potencia máxima.
7. A continuación agregar los champiñones, remover de nuevo, tapar y cocinarlos 3 o 4 minutos también a potencia máxima.
8. Colocar ahora encima las truchas salpimentadas, esparcir por encima las alcaparras, tapar de nuevo y cocinarlas, en su propio jugo, 6 o 7 minutos, siempre a potencia máxima.
9. Comprobar que su interior está ya del todo cocido levantando tan solo un poco la parte superior de una trucha, la que esté más en el centro del

recipiente dónde inciden menos ondas. Tiene que estar todo su interior rosado y haber perdido completamente el color naranja que tienen crudas si son asalmonadas.

10. Esparcir entonces por encima las gambas y añadir 1 minuto más de cocción. Dejarlas descansar, siempre tapadas para que se terminen de hacer.

Consejos de cocina

•

Para una presentación más bonita, rellenar el interior de las truchas con la mezcla de jamón y alcaparras.
En este caso, en lugar de filetear el champiñón, picarlo más menudito.

•

Cerrarles la tripa con uno o dos palillos y colocarlas **de pie** en el recipiente, con la abertura hacia arriba en lugar de tumbadas. Si sobra relleno, procurar que sea solo de champiñón, y esparcirlo alrededor del pescado.

•

Si no os gustan las alcaparras suprimirlas aunque proporcionan un sabor muy agradable.
Una vez abierto su envase de cristal lo podéis conservar en la nevera durante mucho tiempo.

•

Si las truchas tienen espina se ve rápidamente si están hechas intentando separar la carne con un cuchillo fino. Si la carne está rosada y se separa fácilmente de la espina es que ya está. Si está translúcida y no se puede abrir es que le falta todavía algo de cocción. Dejarlas en su punto para que estén jugosas.

•

Si añadiéramos las gambas al mismo tiempo que las truchas se resecarían y encogerían un montón. Por ello, añadirlas en el último momento.

Consejos de nutrición

•

Si no se quisiera usar el microondas, habría que utilizar una cacerola de las que no consumen ni agua ni grasa puesto que no añadimos nada de líquido y usamos una cantidad ínfima de aceite.
Nuestra olla superrápida nos viene de maravilla siempre que tengamos otra tapa que encaje bien en ella.
Si tapamos con su tapadera de presión, como ésta no tiene pomo y pesa mucho trabajaremos de una manera muy incómoda. Al tapar obligamos al pescado a que vaya soltando toda su agua de composición que es de un **80%**. Lo mismo pasa con los champiñones que tienen todavía más, **un 91%.**

•

La trucha hoy generalmente viene de piscifactoría, pero los expertos insisten en que el valor nutritivo de estas especies cultivadas es tan bueno como el de las salvajes y su precio infinitamente menor. ¡Otra cosa será lo que os diga el pescadero… que desde luego no es un experto en nutrición!

•

Las truchas tienen 90 calorías cada 100 gramos, pero tienen poca grasa, tan solo 3 gramos, por lo que se encuentran dentro del grupo de **pescados blancos.**

Su porción comestible es solo el 52% así que una trucha de 250 gramos tiene solo 130 gramos comestibles y las de 300 gramos 156.

•

Aunque al plato hay que sumarle las calorías de los champiñones, de las gambas y del jamón, el conjunto no resulta nada calórico y es sin embargo un plato muy nutritivo y con buenas proteínas, todas las de los ingredientes anteriormente citados.

•

Las alcaparras no se contabilizan porque 1 cucharada de 20 gramos tiene tan solo 5 calorías.

Calorías detalladas de este plato por persona, 2*95*
(Truchas 468, aceite 270, champiñón 125, jamón 130, gambas 186 = 1.179.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Este es un segundo plato nada calórico y sin embargo muy nutritivo. Si acaso se le quisiera hacer menos energético habría que eliminar la mitad de las gambas y del jamón y las calorías se rebajarían a **255** por persona.

Si se quiere este plato con más calorías
Se cogen truchas de 300 gramos en lugar de 250 gramos y tendrían así 23 calorías de diferencia con las anteriores, pero añadiríamos 3 cucharadas más de aceite y 100 gramos de jamón en lugar de 80. Pasaríamos a 393 calorías por ración.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 488 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Este menú se puede acompañar con la fruta de temporada que os apetezca, siempre que no sea la misma durante toda la semana porque ya sabéis que hay que diversificar.

MENÚ 21, 562 calorías por persona

CREMA O SOPA DE PIMIENTOS VERDES
BONITO MECHADO CON ANCHOAS

PRIMER PLATO
CREMA O SOPA DE PIMIENTOS VERDES

- 800 g de pimientos verdes largos y estrechos
- 3 cucharadas de aceite de oliva = 30 g
- 200 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 g de patata
- 1 litro de agua, de caldo casero de pollo desgrasado o de caldo de verduras
- un pellizco de tomillo, orégano y laurel o
- mucho mejor sal aromática
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida con su tapa de presión y otra tapa de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Es preferible usar pimientos largos y finos que grandes y gordos que tienen la piel más basta.
2. Lavarlos, secarlos, abrirlos por la mitad, eliminar las pepitas si las llevan y cortarlos en trozos.
3. Pelar los ajos y la cebolla y picarlos también. Pelar la patata y trocearla.
4. En nuestra olla calentar ligeramente el aceite y sofreír primero el ajo para que sepa a frito y no a cocido y luego la cebolla y los pimientos.
5. Cuando estén ligeramente rehogados añadir el resto de los ingredientes y cocer hasta que todo esté blando. Si se trata de la olla superrápida tardaremos **5 minutos** para dar tiempo a que la patata se ablande.
6. Cuando todo esté cocido triturar el conjunto hasta que quede una crema fina.

Consejos de cocina

- Podéis dejar 2 o 3 arandelas finas de pimiento crudas para picarlas muy finas y esparcirlas por encima en el momento de servir la sopa lo que nos proporcionará una nota de color y una textura diferente.
- Si os gustan los sabores intensos os aconsejo que uséis siempre la **sal aromática**.
  La podréis usar siempre que queráis, pero sobre todo en las recetas en las que se tienen que añadir hierbas aromáticas, por ejemplo marinadas, escabeches, muchos guisos…
  Si tenéis una buena trituradora como el Thermomix no tardaréis más de 2 minutos. Tan solo tendréis que juntar todos los ingredientes ya secos y triturarlos en velocidad máxima. Os saldrá un polvo tenue finísimo, como si fuera azúcar glas. ¡Deliciosa!
  Y si compráis las hierbas en polvo, ya trituradas, ni os hará falta el robot.
  Conviene guardarla en algún bote o recipiente de despensa con buena tapa para que no pierda nada de aroma y os durará meses.
  Si la probáis os encantará ya que dará a todos vuestros platos mucho sabor, aunque lleven poca grasa.
- En España, hasta ahora, se utilizaban muy poco las especias y las hierbas aromáticas, que proporcionan sin embargo un toque muy especial.

Consejos de nutrición

- Aunque lo he explicado en varios de mis libros y ebooks anteriores, y en mi blog, vuelvo a insistir aquí sobre el uso de **la sal yodada** porque es un elemento imprescindible en la alimentación diaria.
  La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja siempre la yodación de la sal para mejorar el aporte de yodo tan frecuentemente deficiente en la alimentación humana, sobre todo hace algunos años.
  La sal con yodo es el único condimento que aporta cantidades suficientes de este mineral, y la excesiva reducción de la sal en la alimentación puede llevar a la fatiga crónica.
  Si algún miembro de una familia tiene que reducir su consumo de sal, esto no debe alterar el uso necesario de sal con yodo para el resto de la familia.
  Hoy incluso se recomienda su uso a las embarazadas, en pequeña cantidad, pero sin suprimirla del todo.
  La encontráis bajo ese nombre en todos los buenos supermercados y os aconsejo que sea la única que uséis.
  Puede aparecer como **sal fina de mesa yodada**, **sal marina yodada**.... y siempre tendrá que venir especificado, **“yodada”.**
  La sal marina normal contiene yodo pero en cantidades tan pequeñas que no tiene ningún efecto beneficioso en el cuerpo humano. Además durante el proceso de purificación pierde parte de su yodo natural. Es por tanto necesario, si se desea poder beneficiarse de los efectos indispensables del

yodo, que la sal se refuerce a posteriori con este elemento.

Otros alimentos como el pescado o el marisco también son importantes portadores de yodo, y es necesario consumirlos de forma habitual, porque el yodo es indispensable para el buen desarrollo de las hormonas tiroideas evitando el **cretinismo.**

Los vegetales contienen en general poco yodo, y solo algunas verduras concentran el yodo que se encuentra en la tierra.

•

Si no tenéis problemas con las calorías, porque sois muy jóvenes o porque lleváis una vida muy activa, podéis sustituir el caldo casero por leche entera.

•

Ya sabéis que solo engorda lo que no se quema con ejercicio físico.

Calorías detalladas de este plato por persona, 15*0* *(Pimientos 123, aceite 270, cebolla 50, patata 158 = 601.*)	
Si se quiere este plato con más calorías Podéis usar **leche entera** en lugar de agua o caldo de sodio, añadir 300 gramos de patata si os gustan las cremas espesas, 1 cucharada más de aceite y las calorías pasarían vertiginosamente a **355** por persona, más del doble.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Este es una **leche entera** en lugar de agua o caldo de sodio, añadir 300

SEGUNDO PLATO
BONITO MECHADO CON ANCHOAS

- 1 raja de bonito de 800 g
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 1 lata pequeña de anchoas en aceite de oliva de 50 g de peso neto
- 200 g de pimiento rojo gordo
- 300 g de cebolla
- 250 g de **tomate triturado de lata o brik clase extra** = 2 decilitros y ½
- 1 hoja de laurel
- 5 cucharadas de vino blanco = 50 g
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 punta de pimentón dulce de La Vera o de pimentón picante

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con **su tapa de pr**esión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Cortar las anchoas en trocitos y mechar con ellos la raja de bonito.
   Para ello coger un cuchillo pequeño e ir haciendo con su punta pequeños cortes en la raja del pescado. En cada uno de estos cortes introducir un trozo de anchoa ayudándonos con los dedos.
2. Cortar las cebollas en rodajas finas y el pimiento rojo también en tiras.
3. En nuestra olla calentar el aceite y sofreír las cebollas y el pimiento hasta que ambos estén blandos. A continuación la raja de bonito mechada. Cuando coja algo de color por un lado darle la vuelta sin pincharla, con la ayuda de dos espátulas o dos espumaderas.
4. Añadir ahora el pimentón, el laurel, el tomate triturado, el vino y salpimentar.
5. Remover con una cuchara de madera teniendo cuidado para no romper el pescado y cocer el conjunto tapado y **a fuego flojo**, un momento solo para que el bonito no se seque.
   Si la raja no es muy gorda en cuanto cambie de color por el lado visible, por el de arriba, darle la vuelta para que se haga también por el otro lado.

Consejos de cocina

- Si las anchoas están envasadas en aceite de oliva virgen extra utilizarlo para el sofrito de la receta completándolo si hiciera falta hasta las 4 cucharadas necesarias. Probablemente solo tendréis que añadir 1 o 2 cucharadas si escurrís bien la lata.
- Recordar que el alcohol del vino se evapora a los pocos minutos de empezar la cocción.
- El pimentón de La Vera tiene un aroma y sabor inconfundibles al haberse ahumado ligeramente. Aunque los otros pimentones sean de gran calidad, ninguno es tan especial.

Consejos de nutrición

- El bonito es un pescado azul rico por tanto en ácidos grasos Omega-3 pero hay que guisarlo en su punto para que esté jugoso. Si se pasa de tiempo, saldrá seco y como estropajo.
- Tiene 138 calorías mientras que su colega el atún tiene algunas más, 200.
- Las anchoas en aceite de oliva tienen 190 calorías por 100 gramos y como las latas pequeñas tienen solo 50 gramos de peso neto tendremos que contabilizar la mitad de calorías, 95.
- Todas las conservas, desde el año 2015 en que apareció el nuevo etiquetado, vienen acompañadas de su correspondiente composición energética con lo que podéis calcular con mucha facilidad las calorías que estáis ingiriendo.
- Si vinieran envasadas en aceite vegetal, mientras los fabricantes no nos especifiquen qué clase en concreto han añadido, siempre nos quedará la duda y podrá llevar aceites exóticos como **el de coco o palma** nada buenos para nuestro organismo. Estos aceites aun siendo vegetales, y por tanto sin colesterol, tienen unos ácidos grasos más perjudiciales para nuestra salud que las grasas saturadas de origen animal.
- Si no encontráis bonito podéis realizar esta receta con otro tipo de pescado azul, salmón o palometa por ejemplo. Incluso con filetes de pescado blanco como mero, bacalao fresco, merluza…, aunque en ese caso no estaréis ingiriendo la misma cantidad de los buenos aceites esenciales Omega-3.
  Si el pescadero os hace filetes sin piel ni espina con la palometa el resultado es muy bueno. Y su contenido en calorías es algo menor, **125 calorías** puesto que es menos graso.
  El salmón, al ser más graso, nos proporciona más energía, **182** calorías.
-

Recordar que la salsa de tomate está cargada de **licopeno,** un gran antioxidante muy asimilable por el organismo cuando el tomate va acompañado de aceite de oliva virgen.

Calorías detalladas de este plato por persona, 412
(Bonito 1.037, aceite 360, anchoas 95,
cebolla 75, pimientos 38, tomate 45 = 1.650.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Tomar una porción más pequeña de bonito, de 150 gramos y pasaríamos a **347** calorías por persona.

Si se quiere este plato con más calorías
Este plato se puede elaborar, al contrario, con muchos otros, y admite una mayor cantidad de aceite sin resultar demasiado grasiento.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 562 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Terminar este menú con la fruta de temporada que más os agrade preferiblemente baja en calorías.

MENÚ 22, 432 calorías por persona

CREMA VERDE DE LECHUGA
PESCADO EN ADOBO

PRIMER PLATO
CREMA VERDE DE LECHUGA

- todas las hojas verdes de una lechuga grande que son las que se tiran porque no se usan para ensalada, 800 g por ejemplo
- 2 cucharadas de aceite de oliva = 20 g
- 1 patata entera de 200 g
- 1 litro de caldo casero de pollo desgrasado, de agua o de leche
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién molidas

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida**

Preparación y elaboración

1. Lavar bien las hojas verdes de lechuga que se suelen tirar porque no se usan para ensalada, enteras para que no pierdan nutrientes.
   Escurrirlas después, secarlas y trocearlas.
2. Pelar la patata y trocearla también.
3. Volcar todo esto en la olla junto con el aceite y como ¼ de litro de agua, caldo o leche.
4. Agregar las especias y cocer **2 minuto**s con las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.
5. Cuando se pueda abrir la olla, triturar el conjunto con la minipímer hasta obtener una crema fina.
6. Agregar el resto de líquidos que falta y calentar de nuevo aunque no hace falta que hierva.
7. Servir bien caliente.

Consejos de cocina

- Si os gusta el sabor del **curry** aromatizar esta sopa con un poquito en lugar de usar nuez moscada.
  Simplemente con una puntita le comunicáis un aroma y sabor muy ricos.
-

Necesitáis un buen puñado de hojas de lechuga para que la sopa tenga mejor sabor y podéis mezclar varias clases si disponéis de ellas.

•

Este plato es un ejemplo típico de **"receta de aprovechamiento"** puesto que estas hojas verdes, las más cargadas de clorofila, normalmente se tiran.
Sin embargo la crema tiene su alimento tanto si se elabora con leche como con caldo bueno casero.

•

Siempre que necesitéis triturar algo, en este caso los ingredientes sólidos de la sopa, hacerlo antes de añadir todos los líquidos porque la trituración es mejor y cuesta menos.

Consejos de nutrición

•

Esta sopa tan rápida de hacer y económica tiene muy pocas calorías por lo que os podéis servir un gran plato.

•

Si la queréis más cremosa elaborarla con leche en lugar de con caldo, recordando que la **leche entera tiene 65 calorías**, el doble que la desnatada, 33.

Calorías detalladas de este plato por persona, 115 *(Lechuga 112, aceite 180, patata 142 y caldo casero desgrasado 28 = 462.)*
Si se quiere este plato con menos calorías Esta elaborado con un litro de leche desnatada en lugar del caldo tendrá **189** calorías por persona, y si la elaboramos con leche entera pasaríamos a **269** también por persona.

SEGUNDO PLATO
PESCADO EN ADOBO

- 800 g de filetes ya limpios de pescado, fresco o congelado, palometa fresca por ejemplo ya limpia, sin piel ni espina
- 2 o 3 dientes de ajo
- ½ cucharadita de pimienta blanca
- ½ cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de perejil picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- 1 cucharadita de pimentón dulce de La Vera
- 1 cucharadita de cominos machacados o en polvo
- 5 cucharadas de zumo de limón = 50 g = ½ decilitro
- 5 cucharadas de vino blanco seco = 50 g = ½ decilitro
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente amplio redondo y con buena tapa apto para **microondas** para cocinar allí el pescado

Preparación y elaboración

1. Machacar los ajos con los cominos si están enteros y mezclarlos con el resto de los ingredientes formando como una papilla.
   Reservar 1 cucharada de perejil para el final
2. Macerar los filetes de palometa con el adobo anterior durante 1 o 2 horas o incluso si se quiere más sabor de un día para otro. Si gusta el sabor del pimentón picante sustituirlo por el dulce, o poner mitad y mitad.
3. Cuando esté suficientemente macerado colocar el pescado con todo su adobo en el recipiente elegido.
4. Si se va a cocinar en **el microondas**, que es donde mejor queda, colocarlo en el recipiente adecuado, taparlo con su tapa y cocinarlo a potencia máxima. Aquí el tiempo dependerá mucho del grosor de los filetes. Probar primero con 5 minutos y observar al cabo de ese tiempo cómo está. Cocinarlo más

minutos si hiciera falta, pero con muchísima precaución porque el microondas es muy rápido.

5. Si se cocinara en el horno tradicional, debería estar precalentado a 160º. Introducirlo y cocinarlo a esta temperatura hasta que esté, con mucho cuidado para que no se pase. Necesitareis más aceite, más líquidos, más tiempo… y más gasto energético.

Consejos de cocina

•

Os recuerdo que 1 minuto de microondas equivale a 6 o 7 minutos en la cocina tradicional, de ahí que si no estáis acostumbrados a usarlo lo hagáis al principio con mucha precaución.

Recordar siempre que, hasta que os familiaricéis con el aparato, es preferible que los alimentos se queden algo crudos a cocinarlos durante demasiado tiempo. Si os pasáis de tiempo el pescado aparecerá reseco y no tendrá arreglo. Y en nuestro país el pescado se suele cocinar demasiado aún con los métodos tradicionales, ya sea frito, asado o hervido. El pescado pierde toda su gracia y encanto.

•

Antes de decidir si el pescado está o no hecho del todo esperar unos minutos a que transcurra lo que se llama en el lenguaje de los microondas “el período de reposo”. Si le falta algo será posiblemente muy poco. Añadir los segundos o minutos que se necesiten con cautela.

•

Cuando la palometa, también llamada **japuta**, aparece en los mercados todos los pescaderos os preparan los filetes sin piel ni espinas y así resulta fantástica puesto que su piel es muy basta, prácticamente incomible.

•

La palometa se puede sustituir por rape, congrio abierto, que son pescados de carne prieta, o incluso por **cazón** si lo encontráis, o por cualquier filete que os haga el pescadero delante de vosotros, o por la variedad de pescados **congelados** que encontramos, corazones, centros, lomos… **de merluza,** aunque ya no serán pescados azules.

Consejos de nutrición

•

La palometa no tiene mucha grasa aunque es un pescado azul, un 5% nada más, y por tanto pocas calorías, 125.

Es un pescado que se suele consumir poco, lo cual es una pena, pues además de barato es muy rico si se cocina con gracia.

¡Y su contenido en proteína es más elevado que el de la merluza o pescadilla!

•

Si lo frierais, aunque fuera en nuestro maravilloso oro líquido, sus calorías aumentarían bastante. Por ello hay que tener cuidado con los fritos en general, y en la mayoría de los hogares se abusa de ellos.

Calorías detalladas de este plato por persona, 317
(Palometa 1.000, aceite 270 = 1.270.)

Si se quiere este plato con más calorías
Si se quiere añadir el pescado con los cogenpardos más de aceite y las pequeñas, las **362** calorías por ración.

Si se quiere el arbejar las calorías escogen pardos más de aceite y las pequeñas, las 362 calorías por ración.
Podríamos añadir también 500 gramos de patatas cortadas en lonchas finas que cocinaríamos antes que el pescado y llegaríamos a las **462** calorías por persona.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 432 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Finalizar este menú con una fruta de temporada, la que más os apetezca puesto que el menú completo no es muy calórico.

MENÚ 23, 640 calorías por persona

ENSALADA CON VERDURAS, GAMBAS Y MELÓN
GARBANZOS AROMÁTICOS CON DÁTILES Y CHISTORRA

PRIMER PLATO
ENSALADA CON VERDURAS, GAMBAS y MELÓN

- 400 g de zanahorias medianas
- 400 g de calabacines pequeños
- 400 g de melón
- 600 g de tomates rojos pero muy duros
- 200 g de maíz de lata o congelado
- 200 g de gambas o langostinos ya pelados congelados
- vinagreta sencilla o salsa rosa

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente amplio redondo y con buena tapa apto para **microondas** para cocinar allí las gambas

Preparación y elaboración

1. Escoger zanahorias tiernas, lavarlas, secarlas y rallarlas.
2. Lavar los calabacines, secarlos, retirarles las puntas feas y rallarlos también como las zanahorias.
3. Abrir el melón, eliminar el jugo y las pepitas y retirar unos 400 gramos. Trocear esta cantidad en cubos medianos,
4. Lavar los tomates, secarlos y cortarlos en rodajas finas.
5. Cocer las gambas o los langostinos en **su propio jugo** en **el microondas**, bien tapados y en 2 o 3 minutos a potencia máxima, dependiendo de su tamaño.
6. Abrir la lata o el frasco de maíz, o cocerlo al vapor en nuestra olla superrápida si se trata de maíz congelado.
7. Elaborar una vinagreta sencilla, o la salsa rosa.
8. Colocar todas las verduras de una manera vistosa en círculos concéntricos y aderezar por encima con la salsa escogida.
9. Si se trata de la salsa rosa servirla aparte en salsera para que cada comensal pueda servirse la cantidad que le viene bien a su organismo dependiendo de

sus necesidades calóricas.

Consejos de cocina

- En el mercado encontráis aparatos eléctricos o manuales para rallar en juliana vuestras patatas y verduras. Son baratos y muy fáciles de usar.
- También encontráis unas cucharitas especiales para preparar bolitas de patata o melón.
  Si no disponéis de ella cortar el melón en cubos más bien pequeños.
- Si las zanahorias son tiernas frotarlas debajo del grifo sin pelarlas.
- Si no habéis probado nunca el calabacín crudo en ensalada lo podéis cocer ligeramente como os explicaba aquí.

Consejos de nutrición

- Las cantidades de hortalizas de esta ensalada pueden variar según vuestros gustos pues ninguna de ellas es calórica y si tomáis una cantidad respetable tampoco influirá demasiado en el recuento final de calorías.
- El maíz desgranado, que es el que más tiene, aporta 50 calorías, seguido de las zanahorias 33.
  El tomate solo 18 y el melón, aunque parece una fruta muy dulce, tiene 25, por ello entra dentro del grupo de frutas con **poco contenido en azúcar,** solo 5 o 6 gramos.
- En cuanto a las gambas o langostinos ya pelados, y por tanto completamente limpios, podemos calcular 64 calorías por cada 100 gramos.
- Algunas marcas, siempre envasados al vacío y en envases transparentes para que podáis comprobar el grosor de su capa de hielo vienen ya cocidos.
- Si no os gusta mezclar sabores dulces y salados, que sin embargo van muy bien para ciertos platos como ensaladas, podéis sustituir el melón por rajas finas o dados de pepino que tiene la mitad de calorías, tan solo 12.
- El peligro de este plato está como siempre en **las salsas** que lo acompañen. Si se trata de vinagreta dependerá de la cantidad de aceite que hayamos puesto, y si se trata de salsa rosa habrá que contar prácticamente las mismas calorías que para la mayonesa, o cualquiera de sus derivados, salsa tártara, falso alioli, salsa rosa, unas **700 por cada 100 g.**
  Los que tengan que cuidar su salud se servirán la salsa con cautela y los que no tengan problema podrán disfrutar de una mayor cantidad.
  Si aderezamos con una vinagreta sencilla habrá que añadir **90 calorías por cada cucharada de 10 gramos,** y si se trata de una salsa rosa, o de

cualquier otro derivado de la mayonesa, **70 calorías** por la misma cucharada de 10 gramos.

La diferencia estriba en que la vinagreta al ser de consistencia fluida cunde más, y la salsa rosa, más espesa cunde menos pero da más sabor.

Calorías detalladas de esta ensalada sin salsa por persona, 168 *(Zanahorias 132, calabacín 48, melón 100,* *tomates 108, gambas 186, maíz 100 = 674.)* **Calorías detalladas de 1 cucharada de salsa rosa,70** **Calorías detalladas de esta ensalada con 1 cucharada de salsa rosa por persona, 238**	
Si se quiere este plato con más calorías Servir es 2 o 3 cucharadas de salsa rosa en lugar de vinagreta sabiendo que por cada una tenéis que contabilizar **70 calorías**.	**Calorías** Se ha calculado la vinagreta hecha con poco aceite para que las calorías no se disparen

SEGUNDO PLATO
GARBANZOS AROMÁTICOS CON DÁTILES Y CHISTORRA

Para cocer los garbanzos

- 200 g de garbanzos
- agua que los cubra
- 3 hojas de laurel
- 2 cucharadas de cominos en grano

Para el resto de la receta

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 100 g de chistorra de la clase extra
- 1 cebolleta mediana
- 1 pimiento rojo pequeño y fino
- 1 pimiento verde de las mismas características
- 2 cucharadas de **tomate triturado natural de lata o brik espeso**
- 100 g de dátiles secos
- 1 cucharadita de pimentón dulce de La Vera
- sal y pimienta blanca recién molida
- una punta de pimentón picante si gusta el picante
- un poco de comino en polvo

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio**
- que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. La noche anterior poner los garbanzos en remojo cubiertos de agua templada

suficiente para que no amanezcan secos al día siguiente.

2. Al día siguiente volcarlos, con su agua de remojo, en nuestra olla. Tienen que quedar cubiertos.
3. Añadir las hojas de laurel y los cominos en grano y cocerlos durante **10 minutos** con las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.
4. Mientras tanto pelar la cebolleta y picarla fina.
5. Lavar los dos pimientos, secarlos, retirarles el tallo y las pepitas interiores. Picarlos también finamente.
6. Abrir la lata de tomate triturado al natural clase extra y **colarlo** a través de un colador finito para eliminar toda el agua que todavía lleva y conseguir **pulpa espesa de tomate.**
7. Retirar la piel de la chistorra y picarla también en trocitos pequeños.
8. Picar de la misma manera los dátiles.
9. Cuando se pueda abrir la olla sacar los garbanzos, escurrirlos y reservarlos.
10. En la misma olla aclarada y seca calentar ligeramente el aceite y sofreír primero la cebolleta y a continuación los pimientos removiéndolos de vez en cuando para que no se peguen.
11. Algo más tarde agregar la chistorra rehogándola también para que suelte toda su grasa. Para que no se queme, el fuego no debe estar muy fuerte.
12. Cuando la haya soltado añadir el pimentón, con cuidado también para que no se queme, y el tomate y seguir rehogando el conjunto.
13. Cuando los pimientos estén blandos del todo añadir los garbanzos y el resto de los ingredientes y seguir sofriéndolos durante unos minutos para que los dátiles también se ablanden y todos los sabores se mezclen.

Consejos de cocina

- Si tapáis la olla con su tapa de cristal conseguís que el proceso sea más corto y manchéis menos.
  Pero, para que estos sofritos salgan realmente fritos y no cocidos necesitamos una olla o cacerola con **un fondo difusor** que coja temperatura. Con una cacerola normal esto no se consigue.
- Para que este plato fantástico lo sea realmente es muy importante que ya desde la cocción los garbanzos se vayan impregnando con el sabor y el aroma de los **cominos**.
  Esparcir también abundantemente comino en polvo casi al final de la elaboración.

Consejos de nutrición

- Aunque este segundo plato no lleva ni carne, pescado o huevos, la legumbre tiene una buena proporción de proteína, un 20% casi como la carne, aunque no sea de tan buena calidad.
  También hay que contar con un 22% que lleva el embutido.
- El valor nutritivo de las legumbres en general y de los garbanzos en particular

es magnífico ya que además de proteínas tienen 55 gramos de hidratos de carbono de absorción lenta y 15 gramos de fibra.
Debido a ello son alimentos bastante energéticos y 100 gramos nos suministran **329 calorías**. Por ello hay que consumirlos en **cantidades pequeñas,** en este caso **50 gramos por persona pesados en c**rudo.
Nos proporcionan una buena cantidad de calcio, hierro, fósforo, magnesio y potasio.

•

Aquí no se han contabilizado las calorías de las verduras añadidas a estos garbanzos porque representan poca cosa frente a las del resto de los ingredientes.

•

Los dátiles son también interesantes por su concentración en minerales como hierro, calcio, magnesio e incluso litio.
Tienen también fibra, aunque los garbanzos tienen el doble.
Un buen contenido de fibra en nuestra alimentación contribuye a evitar las piedras en la vesícula biliar e incluso rebaja el exceso de colesterol, disminuyendo al máximo el riesgo de diabetes y previniendo y aliviando ciertas enfermedades degenerativas como el cáncer de colon.
Esta fibra en el intestino actúa como “desatrancador” arrastrando al exterior todas las sustancias de desecho.
Necesitamos tomar por lo menos **30 gramos de fibra al día** según las recomendaciones de la *Organización Mundial de la Salud*.
¡En la actualidad en nuestro país no se está tomando ni la mitad!

•

Las sustancias que contiene la fibra no se pueden digerir ni asimilar en el intestino, por ello pueden fermentar por la acción de las bacterias intestinales provocando la **formación de gases**.
Pero esto sucede no solo con las legumbres sino con muchas otras hortalizas aunque su contenido en fibra no sea tan elevado.
La solución, única pero muy efectiva, consiste en **masticarlos muchísimo** en la boca, hasta que tengamos una papilla fina sin nada sólido.

•

Aunque los cominos se añaden fundamentalmente para dar buen sabor parece ser que también contribuyen a que el plato resulte más digestivo.

•

Este plato es muy completo y nutritivo, aunque tiene una cantidad respetable de calorías.

Calorías detalladas de este plato por persona, 410 calorías
(Garbanzos 658, chistorra 384, aceite 360, dátiles 240 = 1.642.)

Si se quiere este plato con más calorías
Por el contrario las personas que tienen un consumo energético elevado pueden tomarse un buen plato incluso sofreír los garbanzos con el doble del aceite porque, al ser tan farináceos, lo admiten sin resultar grasosos.

Si se quiere este plato con menos calorías
Las personas que no quieran engordar deberán servirse una ración pequeña de unas 300 calorías, [illegible] plato siempre con poca salsa.

Como [illegible] **500 calorías** [illegible] persona. [illegible] extra, se puede elaborar este plato con 1 sola cucharada de aceite echándola al principio de la receta, junto con el aceite.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 640 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Este es uno de los menús **más calóricos** de esta “colección”, muy completo y nutritivo, pero como la fruta ya está presente en el primer plato prescindir del postre para no añadir ni una sola más.

MENÚ 24, 537 o 594 calorías por persona, dependiendo de la salsa

ENSALADA DE GARBANZOS O LENTEJAS
PESCADO CON SALSA DE ACEITUNAS NEGRAS O CON VINAGRETA DE TOMATE

PRIMER PLATO
ENSALADA DE GARBANZOS O LENTEJAS

- 150 g de garbanzos o lentejas **ya cocidos**
- 500 g de judías verdes
- 200 g de zanahorias tiernas ralladas
- 250 g de tomates muy rojos pero duros
- 80 g de cebolleta
- 1 huevo duro de 65 g
- 1 lata de anchoas en aceite de oliva de 45 g de peso neto
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- 1 cucharada de vinagre de vino, manzana o sidra… = 10 g
- 2 cucharadas del agua de cocer las legumbres = 20 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida**
- **1 ensaladera grande**

Preparación y elaboración

1. Cocer cualquiera de las dos legumbres, ver más adelante.
2. Cocer también las judías verdes.

3. Cocer el huevo por el método tradicional o hacerlo ya cascado en el microondas. Como luego se va a picar nadie sabrá si se ha cocido con cáscara o sin ella.
4. Abrir la lata de anchoas y cortarlas en trocitos pequeños conservando su aceite.
5. Lavar los tomates, secarlos y cortarlos en trozos medianitos.
6. Retirar las barbas de la cebolleta y la piel externa y cortarla en anillas finas.
7. Lavar las zanahorias, secarlas y rallarlas en juliana.
8. En la ensaladera donde vayamos a servir este plato volcar la legumbre ya cocida y escurrida, las judías verdes enteras o troceadas dependiendo de si son anchas o estrechas y el resto de los ingredientes incluido el aceite de la lata. Remover bien para que todos los sabores se mezclen.
9. Servir esta ensalada preferentemente fría de la nevera pues está más agradable.

Consejos de cocina

- Para cocer las legumbres volcarlas en la olla superrápida, cubrirlas con el agua de remojo de la noche anterior, añadir 1 hoja de laurel, 1 cebolla mediana pinchada con 2 clavos de especia y 1 o 2 cucharadas de cominos si gusta su aroma. Si se trata de lentejas cocerlas durante **3 minutos** y si se trata de garbanzos durante **10** siempre con las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.
- Con las dos cucharadas del caldo de cocer la legumbre que os he puesto en la receta para añadirlas a la vinagreta normalmente se obtiene suficiente jugosidad en la ensalada. Pero si os gusta podéis añadir alguna más ya que las legumbres, como las patatas, absorben bastante el aliño.

Consejos de nutrición

- Aunque en España son todavía algo raras las ensaladas con lentejas, os animo a que las incorporéis a vuestra cocina. Son muy nutritivas e ideales para los niños y adolescentes y todos los que necesitan una fuente lenta pero continuada de energía.
- Y si van acompañadas, como en este caso, de muchas verduras, de las que hay que tomar al día por lo menos **3 raciones**, más 2 de frutas, mucho mejor.

Calorías detalladas de este plato con garbanzos por persona, 283
(Garbanzos 493, prácticamente las mismas puesto que estas dos legumbres son parecidas en energía, judías verdes 150, zanahorias 66, tomates 45, cebolleta 20, huevo 86, aceite 180, anchoas 85 = 1.135.)

Calorías detalladas de este plato con lentejas por persona, 27*7*

(Lentejas 471, prácticamente las mismas puesto que estas dos legumbres son parecidas en energía, judías verdes 150, zanahorias 66, tomates 45, cebolleta 20, huevo 86, aceite 180, anchoas 85 = 1.113.)

Si se quiere este plato con más calorías

Se puede [illegible] 72 calorías más, servir una cantidad mayor de legumbre, 200 gramos, [illegible] 4 cucharadas más de aceite pues los garbanzos, más que las lentejas, lo absorben mucho.

Si se quiere este plato con menos calorías

Las personas que deben cuidar su peso pueden comer menos legumbres y más verdura, [illegible] **siempre cocida** [illegible] menor.

SEGUNDO PLATO
PESCADO CON SALSA DE ACEITUNAS NEGRAS O CON VINAGRETA DE TOMATE

Para cocinar el pescado

- 800 g de filetes de pescado, merluza fresca o congelada, bacalao fresco o congelado salado y desalado, palometa...
- sal y pimienta blanca recién molida

Para la salsa de aceitunas negras

- 150 g de aceitunas negras deshuesadas
- 3 o 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- sal si hiciera falta

Para la vinagreta de tomate

- 250 g de tomates muy rojos pero duros
- 2 o 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 1 cucharada de vinagre de manzana o de sidra = 10 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente amplio redondo y con buena tapa apto para **microondas** para cocinar allí las gambas

Preparación y elaboración

1. Como ahora en todos los hogares hay ya un **microondas**, elaborar los filetes de pescado allí pues salen de maravilla cocinados **en su propio jugo** sin necesidad de añadirles absolutamente nada puesto que los vamos a servir con alguna de las salsas.
2. Los que no saben utilizarlo comprobarán que, para ciertas preparaciones, es totalmente imprescindible, porque se puede cocinar en ellos con muy poquita

grasa, a veces ninguna, y es rápido, sencillo, no se manchan casi cacharros, y los alimentos conservan todo su sabor.

Para personas que viven solas o en pareja, y para las cenas, no solo de los niños sino también de los mayores, es una maravilla.

3. Para todos los que no sepan usarlo, consultar mi ebook.
4. Mientras se está cocinando el pescado preparar las salsas, la que más os guste. **La de aceitunas** tiene muchas más calorías que **la vinagreta de tomate.**
5. Para la de **aceitunas negras** triturar con una buena trituradora las aceitunas deshuesadas con los dientes de ajo hasta que no queden trocitos de ninguno de los dos. Añadir luego un poquito de aceite de oliva para amalgamar esta pasta. También se puede hacer a mano en un mortero, con paciencia, añadiendo un poquito de sal para aplastar los ajos con más facilidad y que no salten.
6. Para **la vinagreta de tomate** machacar en un mortero los dientes de ajo con algo de sal hasta conseguir una papilla fina. Añadir entonces el vinagre, remover bien y agregar el aceite volviendo a remover. Picar los tomates en dados pequeños, añadiendo todo el jugo que van soltando al cortarlos.

Consejos de cocina

- Si habéis fabricado en casa sal aromática, usarla especialmente para esta receta y para **todas las elaboradas en el microondas**.

Consejos de nutrición

- Este estupendo plato de pescado puede variar considerablemente su contenido energético dependiendo de la salsa que lo acompañe. Por ello, de acuerdo con vuestras necesidades calóricas escoger una u otra.
- Al usar aceite de oliva virgen extra para elaborarlas las salsas quedan más emulsionadas y espesas que con un aceite normal.
- Las aceitunas negras tienen más del doble de grasa que las verdes y por ello tienen más calorías 294 frente a 117.

Calorías detalladas de este plato, sin salsa, por persona, 227
(Pescado 640, aceite 270 = 910)

Calorías detalladas de la salsa de aceitunas negras, 801 calorías
(Aceitunas negras 441, aceite 360 = 801.)
1 cucharada de 20 gramos de salsa de aceitunas, 84

Calorías detalladas de este pescado con 1 cucharada de 20 g de salsa de aceitunas por persona, 311

Calorías detalladas de la vinagreta de tomate

(Aceite 360, tomate 45 = 405)

1 cucharada de 20 gramos de vinagreta de tomate, 27 calorías

Calorías detalladas de este pescado con 1 cucharada de 20 gramos de salsa de vinagreta de tomate por persona, 254

Escoged pues la salsa que mejor convenga a vuestro gasto calórico.

Si se quiere este plato con más calorías

Servir de este pescado con la salsa vinagreta escogiendo más os gustos de tomate y poco aceite.

Si se quiere este plato con menos calorías

Servir de este pescado con la salsa vinagreta escogiendo más os gustos de tomate y poco aceite.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 537 o 594 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Como postre tomaros una fruta de temporada muy ligerita.

MENÚ 25, 425 calorías por persona si el segundo plato es el bacalao al pil pil suave, o más de 500 si se hace con una tortilla tradicional

ENSALADA DE GULAS
TORTILLA PAISANA O
BACALAO AL PIL PIL SUAVE

PRIMER PLATO
ENSALADA DE GULAS

- 500 g de cogollos tiernos de Tudela
- 200 g de gulas frescas o congeladas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- 2 dientes de ajo
- ½ guindilla si gusta el picante
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 sartén antiadherente con tapa y bordes altos** para salpicar menos

Preparación y elaboración

1. Pelar los ajos y filetearlos.
2. Lavar los cogollos de lechuga enteros y centrifugarlos muy bien o secarlos con papel absorbente hasta que hayan perdido toda el agua. Abrirlos solo por la mitad a lo largo.
3. Calentar ligeramente el aceite, dorar los ajos sin que amarguen y encima agregar las gulas y la guindilla si se pone. Salpimentarlas con cuidado porque ya llevan sal y calentarlas simplemente puesto que el surimi está ya cocido.
4. Distribuir todo lo de la sartén por encima de las mitades de cogollos.
5. Servirlos inmediatamente.

Consejos de cocina

- Si las gulas son **congeladas** descongelarlas, dentro de su mismo envase, en la nevera y secarlas muy bien con papel absorbente de cocina para que no nos “salten” en la sartén.

- No hay que freír las gulas puesto que se trata de una pasta de pescado ya elaborada. Solamente hay que darles 2 o 3 vueltas en la sartén ayudándose con una cuchara de madera para que se impregnen bien con el aceite y se calienten.
- Se pueden sustituir los cogollos por endibias, también abiertas por la mitad, pues ambos tienen muy pocas calorías.
- También podemos utilizar en lugar de gulas **anchoas en aceite de oliva**, o **anchoas ahumadas, o en salazón.** En este último caso tendréis que limpiarlas pues vienen con espina y tripa y desalarlas durante un rato cubiertas de agua o de leche pues traen demasiada sal.

Consejos de nutrición

- Tanto las **gulas** como los **palitos de cangrejo** están elaborados con "**surimi**" que en japonés quiere decir "músculo de pescado picado", y se aromatiza de diferente manera para que sepan a angulas, a cangrejo, a langosta…
- Esta pasta de pescado tiene una proteína de alto valor nutritivo, elaborada a partir del **abadejo** y otros pescados blancos que no se comercializan directamente. Se digiere con mucha facilidad ya que no tiene prácticamente nada de colesterol y pocas calorías.
- El gran inconveniente que tienen hoy día es que un **típico producto procesado,** que gusta mucho porque su sabor engancha, pero que lleva de pescado, (pescado, cefalópodos moluscos) tan solo un **47% de surimi**, es decir menos de la mitad, y el resto es, agua, almidón de maíz, aceite de girasol, a veces **aceite vegetal sin especificar**, almidones modificados (sin gluten), aroma (soja, trazas de crustáceos y extracto de cangrejo) potenciador del sabor (glutamato monosódico, E-635), sal, clara de huevo, proteína vegetal (sin gluten), estabilizante (goma xantana), tinta de sepia (moluscos)...
  Los palitos de surimi pueden llevar, solo de aditivos, el E = 45011, el
  E = 4511, el E = 4231, el E = 170, el E = 120 y el E = 160c.
  ¡O sea que son un típico producto de laboratorio, un producto 100% procesado!
- Procurar comprar como siempre gulas en las que el fabricante os especifique, por lo menos, el tipo de aceite que llevan en su composición.
  Hay diferentes calidades, diferentes sabores y con diferentes calorías, escoged las que menos "cosas raras" lleven.
  Es un plato muy ligero pero nada natural que a muchos gusta pero que personalmente no recomiendo en absoluto.

Calorías detalladas de este plato por persona, 145
(Gulas 330, cogollos 70, aceite 180 = 580.)

Si se quiere este plato con menos calorías

Si las necesidades energéticas de cada uno lo permiten se pueden añadir 2 cucharadas más de aceite en el aliño.

Si el aceite que empleáis es **virgen extra,** la ensalada resultará suficientemente aliñada. Con más aceite, en mi opinión, resultará demasiado grasienta.

SEGUNDO PLATO (OPCIÓN 1) TORTILLA PAISANA CON PATATAS, JAMÓN, ESPÁRRAGOS…

- 600 g de patatas gordas
- 200 g de cebolla
- 80 g de jamón serrano magro
- 100 g de judías verdes ya cocidas
- 100 g de pimientos morrones pequeños o del piquillo
- 150 g de puntas de espárrago verdes o blancas cocidas o de lata
- aceite de oliva abundante para freír la patata y la cebolla
- 6 huevos de 65 g cada uno
- 1 cucharada de aceite para cuajar la tortilla
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 sartén antiadherente con tapa y bordes altos** para salpicar menos
- o **1 freidora y también 1 sartén antiadherente**
- o **1 microondas con función crisp**

Preparación y elaboración

1. Una tortilla típica de patatas, "tortilla española", salvo que se frían las patatas y la cebolla con **la función crisp**, que solo tiene como exclusiva mundial una única marca de microondas, no es en ningún momento un plato para incluir en este libro de Menús con pocas calorías, porque éstas se disparan.
   Eso no quiere decir que ya no podáis nunca más tomarla, incluso una buena ración si os encanta, pero teniendo cuidado con lo que ingerís alrededor de ese día.
2. Otra opción sería, ese mismo día, hacer más ejercicio físico porque no os olvidéis nunca de que **"Solo engorda lo que no se quema con el ejercicio".**
3. Por ello os doy otra opción como segundo plato, que no está nada mal y además es riquísimo, **"Bacalao al pil pil suave".**

4. Para ganar tiempo empezar por calentar el aceite.
5. Mientras se va calentando pelar las cebollas y cortarlas en anillas muy finas.
6. Escoger patatas gordas que son más fáciles de pelar que las pequeñas y reservar éstas para cocerlas con piel. Pelarlas con un pelaverduras de cuchilla transversal que es el que menos piel elimina. Cortarlas también en rodajitas finas, cuanto más finas sean, más deprisa se cocinarán.
7. Cuando hayáis terminado ambas operaciones, aunque el aceite no esté del todo caliente, volcar las patatas y la cebolla, tapar la freidora con su respectiva tapadera, si la tiene, y dejar que se vayan haciendo. Al cabo de un rato removerlas para que se vayan friendo uniformemente.
8. Cuando veamos que están en su punto, fritas y no cocidas, y esto se ve a simple vista, levantar el cestillo de la freidora para que se vayan escurriendo o sacarlas de la sartén con una **espumadera de alambre** y colocarlas en una fuente o plato recubierto de varias capas de papel absorbente de cocina que absorberá el exceso de grasa.
9. Mientras se fríen las patatas y la cebolla cortar el jamón en daditos y los pimientos morrones o del piquillo en trocitos después de haberlos secado con papel absorbente de cocina y de haberles retirado las pepitas.
10. Si queréis usar **judías verdes** y **espárragos frescos** cocerlos como siempre os he explicado, al vapor con 10 cucharadas de agua, encima de la rejilla o dentro del cestillo de la olla, durante 2 minutos con las dos rayitas de la válvula de presión fuera. A continuación escurrirlos, **secarlos** y cortarlos en trozos menuditos.
    Si los **espárragos son verdes**, tiernos y finos se pueden cocinar también directamente en el microondas, en un recipiente bien tapado, sin añadirles nada.
11. Mientras las patatas se están escurriendo batir los huevos salpimentados en un recipiente bastante grande donde nos quepan más tarde todos los ingredientes.
12. Sobre ellos volcar las patatas y la cebolla ya fritas y escurridas, el jamón, las judías verdes y los espárragos cocidos, y los pimientos. Remover todos estos ingredientes para que queden bien empapados con los huevos.
    Dejarlos un rato como “en remojo” para que los vayan absorbiendo bien.
13. Calentar la cucharada de aceite en una sartén antiadherente y antes de que humee añadir la mezcla anterior y cuajar la tortilla por ambos lados.
    Con una **espátula de teflón o de fibra**, que no arañará la sartén, separar los bordes de la tortilla para que no se peguen y agitar la sartén con un movimiento de vaivén para que tampoco se nos pegue en la base.
    Cuando veamos que esta mezcla todavía churretosa se despega del fondo con facilidad “bailando” en la sartén al imprimirla ese movimiento, darle la vuelta y cuajarla por el otro lado haciendo lo mismo que anteriormente. No freírla demasiado porque se resecaría y aparecería apelmazada. Tiene que estar doradita por fuera y jugosa por dentro.

Consejos de cocina

- Para mi gusto donde mejor se fríen las patatas, más deprisa, sin salpicar, y

absorbiendo el mínimo de grasa, es en las freidoras tanto eléctricas como manuales. Pero, ¡cuidado! usándolas correctamente como explicaré más adelante. Rellenarlas con bastante aceite de oliva, el suficiente para que luego todas las patatas queden inmersas. La temperatura ideal para hacerlo es la de 160 grados. Aunque el aceite de oliva es la grasa más estable, si lo quemáramos también se desestabilizaría. Las freidoras nos indican en cada momento la temperatura a la que estamos trabajando y eso es una garantía.

•

En el mercado existen varios artilugios, cómodos y baratos, para cortar las patatas y la cebolleta en rodajitas finas, lo que se denomina a la "inglesa".

•

También encontramos unas tapas especiales para dar la vuelta a la tortilla que se llaman **"vuelcatortillas**". Son muy cómodas y prácticas de utilizar. Pero si no la tenéis, buscad una tapa plana, sin reborde, con pomo, y con un diámetro algo superior al de la sartén para evitar quemaros o romper la tortilla al darle la vuelta y cambiarla de cara.

•

Si no os gusta la cebolla la podéis suprimir aunque proporciona a la tortilla mucha suavidad.

•

Para elaborar esta **tortilla paisana** podéis escoger otras verduras que os gusten más o las que tengáis a mano, pimiento verde o rojo que sofreiréis previamente, trocitos de zanahoria cocida, guisantes también cocidos... Incluso si os gustan las mezclas podéis también añadir 100 gramos de atún en aceite o en escabeche o 100 gramos de colitas de gambas o 100 gramos de chorizo picadito en lugar del jamón...

•

Si es la época de los ajetes frescos podéis sofreír un manojito. Proporcionan a esta tortilla un sabor muy agradable.

•

Las freidoras eléctricas con tapa son un gran invento y, ¡claro que fríen tapadas aunque os digan lo contrario! Tienen que ser, eso sí, de buena calidad. Notaréis que la cocina se os engrasa mucho menos pues aunque sueltan vapor al freír, éste pasa por un **filtro pre**vio que lo desengrasa muchísimo.

Puede que ya no las fabriquen pues yo tuve una así alemana.

Consejos de nutrición

•

Si no habéis usado una freidora sino una sartén grande colar ahora este aceite y guardarlo en una "aceitera opaca" y en un lugar fresco y seco. Así se os conservará estupendamente y lo podréis utilizar en sucesivas ocasiones.

•

Si habéis empleado la freidora retirar todos los trocitos pequeños de patata y de cebolleta que pudieran quedar hasta que el aceite esté completamente transparente. Taparla con su correspondiente tapa y guardarla en un sitio fresco hasta su próxima utilización.

•

Para que el aceite de oliva os aguante en perfectas condiciones y podáis usarlo varias veces debéis tener en cuenta dos cosas muy importantes: una, que la temperatura del aceite no suba nunca más de **180 grados** puesto que hasta esa temperatura este aceite es muy estable y no se altera. Otra, que **el aceite esté muy limpio** y no lleve en suspensión ninguna partícula.

•

En este caso, las patatas y la cebolla no sueltan nada, pero si freís algún rebozado que lleve harina como croquetas, albóndigas, pescado..., tendréis que eliminar todos estos residuos antes de volver a calentar este aceite.
Si no fuera así, éstos se requemarían en sucesivas frituras produciendo sustancias nocivas para nuestro organismo. Para eliminar todos estos residuos sólidos del aceite hay que colarlo no solo por un colador sino por un filtro de papel.

•

Si emplearais aceite de semillas, mucho menos estable que el de oliva, no lo podríais reutilizar y ¡tendríais que tirarlo después de cada fritada!

•

Si freís patatas a **menudo** en vuestra casa, o hacéis muchas tortillas de patatas, os compensará tener una freidora. Pero, para que el aceite de oliva no pierda ninguna de sus propiedades y os sirva varias veces tendréis que tomar las precauciones indicadas más arriba. Como otros muchos electrodomésticos, las freidoras son buenas si se usan correctamente.

•

Si queréis disminuir considerablemente el número de calorías de esta tortilla cocinar la patata y la cebolla en el **microondas** en un recipiente redondo, bajito y con muy buena tapa. Añadir a la patata y cebolleta cortada como anteriormente 2 cucharadas de aceite de oliva nada más, salpimentarlas y cocinarlas bien tapadas durante 10 minutos a potencia máxima. A continuación mirarlas para saber cómo están, y si les falta algo de tiempo, removerlas con una cuchara de madera y volverlas a cocinar otros 5 o 10 minutos más. La patata no sale frita sino **cocida en su jugo** pero como la vamos a mezclar con más verduras no se notará demasiado y el ahorro de calorías y de tiempo es considerable.
¡Pero nunca será nuestra rica tortilla de patata a la española, sino “una tortilla de microondas”!

•

Si queréis disminuir el contenido total de colesterol de este plato sustituir los 6 huevos enteros por 4 enteros y 2 claras más. Así también podéis gastar las claras que van sobrando al elaborar postres con yemas como natillas, cremas pasteleras… Éstas se conservan estupendamente y durante muchos meses en el congelador en un recipiente bien tapado.

•

Si se fríen las patatas con mucho aceite, en una freidora o en una sartén tradicional, como siempre se ha hecho, las calorías se pueden **multiplicar por 3 o por 4** puesto que las patatas y la cebolla absorben mucho aceite, por lo que no estarían nunca dentro de un menú con pocas calorías, por muy rica

que sea.

- Esta tortilla constituye un plato muy calórico, como todos los fritos. Tendríamos **426** calorías de la patatas que nos suministran solo 540 gramos de parte comestible, 50 de la cebolla, 130 del jamón, 30 de las judías, 22 de los espárragos, 10 de los pimientos, 516 de los 6 huevos, y 90 de la cucharada de aceite, un total de **1197**, pero hay contar con el aceite absorbido por las patatas y la cebolleta al freír, algo más complicado de calcular y que depende en gran medida del estado y de la clase de aceite.
En todo caso hay que compaginar este plato con otro hipocalórico como esta ensalada de gulas o una ensalada verde sencilla muy poco aliñada.

- Si tenéis la suerte de disponer de un **microondas con función crisp**, la tortilla ya no será "una tortilla de patata del microondas", sino que sabrá como una verdadera tortilla de patata.
Tanto las patatas como la cebolleta se pueden dorar hasta que uno quiera, únicamente con 1 cucharada de aceite, incluso se pueden hasta quemar si os olvidáis de ellas, y si las cuajáis en una **sartén antiadherente**, **nunca como indica el fabricante en el propio microondas,** dejándola poco cuajada o "churretosa", como debe ser, nadie adivinará que se ha elaborado en un microondas, eso sí, **con "función crisp",** pero al fin y al cabo en un "microondas".

Calorías detalladas de este plato si las patatas y la cebolleta se "fríen "en un microondas con función crisp con 1 cucharada de aceite por persona, 322.
(Patatas 426, cebolleta 50, jamón 130, judías verdes 30, espárragos 22, pimientos 23, huevos 516, aceite 90 = 1.287.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Las 4 raciones de tortilla que resultan, son grandes, las personas que no quieran consumir tantas calorías pueden servirse una ración más pequeña. Las personas que no dispongan de un **microondas con función crisp** y que, por tanto, tengan que freír las patatas como siempre se han frito ya saben que las calorías de un trozo no muy grande de esta tortilla pueden ser **muchas más de 500.**

Si se quiere este plato con más calorías, como
Tomar un trozo de tortilla [illegible], o aumentar la cantidad de jamón hasta los 100 gramos [illegible] 60 gramos de chorizo [illegible] 400.

Por ello os doy otra alternativa de segundo plato para este menú 25, que también os va a extrañar muchísimo y que es **"Bacalao al pil pil suave"** con pil pil de verdad, pero sin tener que bailar la cacerola y con mucha menos cantidad de aceite que la que usan los profesionales que puede llegar hasta el ½ litro, una auténtica barbaridad.
Podéis ver su elaboración en este video y constatar vosotros mismos las **2 ventajas enormes** que tiene:
- que se necesita **poco aceite** para elaborarla y por tanto tendrá pocas calorías,

- y que no hay que hacer “bailar” la cacerola como se acostumbra, con lo que el ahorro de tiempo y trabajo son considerables.

SEGUNDO PLATO (OPCIÓN 2) BACALAO AL “PIL PIL”SUAVE

- 400 g de filetes o lomos de bacalao congelado desalado al punto con piel
- 40 g de ajos fileteados
- 100 g de aceite de oliva virgen extra = 10 cucharadas
- 2 o 3 guindillas, al gusto de cada uno
- 30 g del agua que suelta el bacalao al cocerse = 3 cucharadas

Utensilios necesarios modernos

- 1 recipiente amplio redondo y con buena tapa apto para **microondas** para cocinar allí el bacalao
- **1 minipímer** con buena potencia
- 1 jarrita de vidrio apta para **microondas**

1. Este bacalao se llama “al pil pil **suave”** precisamente porque se elabora con una cantidad de aceite muy razonable, 100 gramos, en lugar de los 300 o 400 gramos que encontraréis en la mayoría de las recetas, incluso ½ litro.
   No sale tan aceitoso y tiene la mitad de la mitad de calorías, aunque el que quiera puede utilizar mucho más.
2. Al utilizar directamente el agua de cocción del bacalao, que es la que lleva toda su **gelatina**, nos ahorramos el tener que estar “bailando” o moviendo la cacerola continuamente como sucede en el método tradicional.
3. Los que me seguís ya sabéis que mi cocina es totalmente **revolucionaria,** primero porque es **muy saludable**, y segundo porque se permanece poco tiempo en ella, se mancha un mínimo de cacharros, se consigue una **calidad gastronómica y nutricional óptimas** y, en definitiva, se gana en **productividad**.
4. Dónde mejor se cuece el bacalao es en **el microondas**, sin añadirle nada.
5. Descongelar los filetes o lomos de bacalao desalado y congelado en la nevera, en su propio envase durante una noche.
6. Al día siguiente colocar dichos lomos en un recipiente redondo, amplio, bajito y **con buena tapa** con la **piel hacia abajo** sin añadirles nada en absoluto, ni sal, ni agua, ni aceite.
7. Taparlos y cocinarlos a potencia máxima durante 4 o 5 minutos dependiendo de su tamaño.
   Si hubiera una cantidad mayor habría que añadir algún minuto más.

8. Cuando el tiempo haya terminado sacarlos y reservarlos.
   En caliente, porque se hace mejor, **retirar la piel del pescado**, y para no quemarse ponerse unos guantes de goma.
9. Volcar en una jarrita que vierta bien todo el líquido o jugo blanco que han soltado durante la cocción.
10. En otra jarrita, que también vierta bien, pero en este caso apta para microondas, volcar los 100 gramos de **aceite de oliva virgen extra** de la receta, los ajos y las guindillas que gusten.
    Sofreírlos, también en el microondas, a potencia máxima durante 3 minutos.
    Cuidado porque se pueden quemar.
    Aunque no queden muy dorados no pasa nada, porque si se tuestan demasiado se acartonan.
11. Sacar un 1/3 de estos ajos y las guindillas y colocarlos encima de los lomos de bacalao ya cocidos, escurridos y pelados.
12. En un recipiente alto y estrecho como el que empleamos para elaborar la mayonesa, puede ser perfectamente el vaso de la minipímer si reúne estas condiciones, volcar el resto de los ajos y **30 gramos del agua blanquecina** que ha soltado el bacalao al cocer, aproximadamente 3 cucharadas, y triturarlos bien hasta obtener un **líquido blanco lechoso**.
13. Ahora, con la batidora en marcha ir añadiendo, **despacito**, el aceite en el que hemos frito los ajos, como si estuviéramos haciendo una mayonesa.
    Veremos que se nos forma una emulsión perfecta que es la salsa del pil pil, ¡mucho más suave y digestiva que la que se elabora con 1/2 litro de aceite!
14. Volcar esta salsa encima de los lomos de bacalao y servirlos.

Consejos de cocina

- Mucho cuidado al freír los ajos en el microondas pues si los sacáis del aparato ya tostados, como fuera del microondas se siguen friendo, se os pueden poner acartonados.
  Si no estáis acostumbrados a usar este aparato, freírlos en una sartén, aunque también aquí se pueden freír demasiado y luego amargar.
- Podéis servir también el bacalao con su piel, como tradicionalmente se hace, pero a la hora de tomarlo, es mucho más agradable no encontrársela porque se la hemos retirado.
- Si os gustan los sabores fuertes de aceite de oliva virgen extra, utilizar una variedad que lo sea, por ejemplo el que procede de aceitunas Picual, Picuda, Empetre, Cornicabra...
- Si os fijáis en este video, la jarrita que vuelca el aceite “poco a poco”, “en hilo fino” no es la misma que ha estado en el microondas porque vuelca muy mal y se sale por todas partes manchando la encimera.
  Escoger “algo” que vierta bien y en hilo fino.
- Veréis también en el video, que al ir cuajando la salsa del pil pil e ir

espesando, el vaso de la minipímer se mueve sobre la encimera, algo incómodo y poco productivo porque se está trabajando mal.
Cuando esto os suceda, y os puede pasar también al cortar sobre una tabla de cocina que no esté bien nivelada y que "baile" mientras trabajáis, "calzarla" poniendo debajo algún paño limpio para que no se mueva.

•

Esta receta aunque siempre se ha hecho con bacalao, si la hacéis de esta manera, es decir elaborando con la batidora la emulsión, también se puede hacer con **filetes o lomos de rosada** que podéis encontrar tanto frescos como congelados, pero que **tienen que tener piel** como condición indispensable.
En fresco, si lo encontráis, adquirir un pez entero y nunca filetes sueltos.
Como su piel es también muy **gelatinosa,** emulsiona muy bien.

Consejos de nutrición

•

Los filetes o lomos de bacalao desalado que nos venden ya congelados, parece ser que no están hechos con la misma variedad de pescado que cuando los compramos en seco, pero en todo caso, salen buenos y son muy cómodos.
Adquirir una marca que os garantice que van a soltar durante la descongelación solo el **10% de su peso de agua**, que es lo que ordena la legislación.
Algunas marcas blancas, y otras que no lo son, llegan a soltar hasta un 30% y más, lo que es una estafa puesto que nos están vendiendo agua a precio de pescado.
Si os pasa esto, cambiar de marca.
Hay una que ya indica en su envase que solo tiene este 10%.
¡Debemos ser todos consumidores exigentes y si a las empresas abusivas les bajan las ventas… ya veréis cómo cambian!

Calorías detalladas de este plato por persona, 28*0* *(Bacalao 220, aceite 900 = 1.120.*)
Si se quiere este plato con menos calorías Se puede bajar la cantidad de bacalao a 300 gramos en lugar de 400, conservando la misma cantidad de aceite para el pil pil, y las calorías pasarían a **335 por persona.** Si dobláis también la cantidad de salsa, las calorías sí que se dispararían.

ESTE MENÚ COMPLETO PUEDE TENER MÁS DE 500 CALORÍAS POR PERSONA, O 425 SI EL SEGUNDO PLATO ES EL BACALAO AL PIL PIL

POSTRE

Finalizar este menú con una fruta de temporada muy ligera, sobre todo si freís las patatas como siempre se han frito, en un “baño” de aceite.

MENÚ 26, 491 calorías por persona

ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS
SARDINAS AL HORNO, A LA PLANCHA O EN EL MICROONDAS

PRIMER PLATO
ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS

Para la cocción de las legumbres

- 200 g, pesados **en crudo**, de judías blancas gordas o de judiones
- 1 cebolla entera
- 2 o 3 clavos
- 3 o 4 dientes de ajo sin pelar
- 1 hoja de laurel
- agua que las cubra

Para la vinagreta de verduritas

- 5 o 6 pepinillos pequeños en vinagre
- 100 g de pimiento rojo gordo
- 100 g de pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 100 g de pepino
- 100 g de cebolleta tierna
- 300 g de tomates rojos pero muy duros
- 100 g de aceitunas verdes
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 cucharada de vinagre de vino o de manzana

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 2 cucharadas del líquido de cocción de las legumbres = 20 g

Utensilios necesarios mejores

- **1 buena olla superrápida** para cocer la legumbre
- **1 ensaladera grande**

Preparación y elaboración

1. Tener en remojo las judías durante una noche bien cubiertas de agua templada para que no amanezcan secas.
2. A la mañana siguiente volcar esta agua y las judías en nuestra buena olla, tienen que quedar cubiertas solamente.
3. Añadir 1 cebolla entera en la que habremos pinchado los clavos de especie, los ajos sin pelar y el laurel.
   Si se tiene una ramita de tomillo y de romero, también se pueden añadir pues proporcionan a las judías un agradable aroma.
4. Tapar la olla y cocerlas durante **8 o 10 minutos** con las dos rayitas de la válvula de presión fuera, dependiendo de la variedad de la legumbre.
5. Mientras tanto preparar la vinagreta en el recipiente hondo donde vayamos a servir la ensalada.
   Echar primero la sal y la pimienta, a continuación el vinagre removiendo bien y por último el aceite.
6. Picar todas las verduritas, más o menos según el gusto de cada uno. El ajo debe estar diminuto para apenas notarlo. Remover todo bien para unificar.
7. Escurrir las judías de su caldo de cocción y volcarlas encima de la vinagreta. A ésta se le puede añadir, para aligerarla, 1 o 2 cucharadas del agua de cocción de la legumbre.
8. Servir esta ensalada preferentemente fría de la nevera pues resulta así más apetitosa y refrescante.

Consejos de cocina

- El tiempo de cocción de todas las legumbres, como es natural, depende no solo de la variedad de cada cosecha sino también de la dureza del agua.
- Esta ensalada se puede preparar también con judiones como los de La Granja que son mucho más hermosos y con ellos el plato resulta muy vistoso. También se puede preparar con judías pintas o con alubias rojas.
- Si preferís podéis sustituir el pimiento rojo crudo por 1 o 2 pimientos morrones de lata, o por pimientos del piquillo si os gusta un poquito picante.
- Recordad que la vinagreta debe estar bien sabrosa de sal porque las judías

se han cocido sin ella.

Consejos de nutrición

- Este plato a pesar de ser una ensalada es bastante calórico porque las legumbres lo son. Pero no hay razón para eliminarlas de la alimentación ya que son una buena fuente de proteínas y de fibra. También tienen calcio, hierro, magnesio…, y mucho potasio.
- Aunque más de la mitad del peso de estas judías, exactamente un 55%, corresponden a hidratos de carbono, al ser éstos de absorción lenta, un buen porcentaje de la energía que nos proporcionan se gasta en su digestión y asimilación. Sin embargo en el caso de los hidratos de absorción rápida, como el azúcar y los productos azucarados, éstos se absorben enseguida y lo que sobra, porque no se utiliza su energía ni se almacena en el hígado, se transforma inmediatamente en grasa en nuestro organismo.
- Las judías blancas o pintas tienen 285 calorías cada 100 g,

Calorías detalladas de este plato por persona, 294
(Legumbres 570, pimientos 38, pepino 12, cebolleta 25, tomate 54, aceitunas 117, aceite 360 = 1.176.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Servir esta ensalada con una cantidad algo menor de judías para que bajen igualmente las calorías, por ejemplo en lugar de 50 gramos por persona, solo 40.

Si se quiere este plato con más calorías
Se puede añadir a esta ensalada 4 anchoas de aceite ya que las legumbres al ser farináceas lo absorben. También podéis añadir 100 gramos de aceitunas negras y simplemente con estos dos ingredientes de más pasaríamos a **458** calorías por ración.

SEGUNDO PLATO
SARDINAS AL HORNO, A LA PLANCHA O EN EL MICROONDAS

Si se elaboran en el microondas

- 800 g de sardinas muy frescas
- 3 o 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado

Si se elaboran en el horno o en una plancha eléctrica

- 1 cucharadita pequeña de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de zumo de limón

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente redondo, amplio, plano y con buena tapa para elaborarlas en el **microondas**
- o **1 plancha eléctrica con bordes altos**
- o **el horno tradicional** solo con su grill encendido

Preparación y elaboración

1. Escoger sardinas que tengan un buen tamaño porque las muy pequeñas tienen poca carne. Tampoco deben ser demasiado grandes porque sus escamas pueden resultar bastas. Su aspecto terso y brillante metalizado denota su frescura.
2. Limpiarlas debajo del grifo y nunca sumergidas, eviscerarlas y secarlas con papel absorbente de cocina. La cabeza se puede eliminar o conservar.
3. También se pueden abrir por el centro como si fueran un libro y retirar la espina central. Esto dependerá del gusto de cada uno.
4. Picar muy finamente los ajos y el perejil.

1. Si se van a cocinar en **el microondas** no hace falta añadirles absolutamente nada, ni sal ni aceite.
2. Colocarlas en una sola capa, nunca amontonadas, abiertas o cerradas, como más cómodo sea para cada uno a la hora de degustarlas.
3. Esparcir por encima el ajo y el perejil picados.
4. Cerrar muy bien el recipiente con su propia tapa y cocinarlas a potencia máxima. Si las sardinas están abiertas tardarán tan solo 3 minutos en

hacerse. Si están cerradas 4.

De todas maneras, en ambos casos, al terminar de funcionar el microondas echarles un vistazo por si les faltara un poquito, cosa que no suele suceder. Si las sardinas están abiertas a simple vista se verá que están en su punto. Si están enteras habrá que mirar en el centro, al lado de la espina, para saber si también su interior está ya hecho.

5. No las paséis de tiempo porque en su punto están deliciosas. Recordad que 1 minuto de microondas equivale a 6 o 7 en la cocina tradicional, así que si las cocináis tan solo 1 minuto de más estarán pasadas y resecas.

6. Servirlas en el mismo recipiente en el que se han elaborado.

1. Si las vais a asar en una **plancha eléctrica** calentarla a 160º no más. Aunque estas asadoras alcanzan temperaturas más elevadas, hasta 200º, para que la buena grasa de las sardinas no se altere en absoluto no hay que utilizar ese calor tan fuerte.

2. Con una brocha de cocina pintarlas por ambos lados con aceite de oliva virgen extra y esparcir por encima el ajo y el perejil como anteriormente. Cuando la plancha esté caliente asarlas con precaución por los dos lados para que resulten jugosas.

3. En el **microondas** no necesitan nada, aunque los ajitos se pueden freír previamente con 1 sola cucharada de aceite y repartirlos después por la superficie de las sardinas ya cocinadas, junto con abundante perejil para que no resulten tan pálidas.

Pero puede que a muchos no les gusten porque, al comerlas, es como si estuvieran cocidas que es realmente como están.

4. Servirlas inmediatamente.

1. Si se van a asar en **el horno tradicional** pintarlas con el aceite, esparcir el ajo y el perejil y unas gotas de limón si gusta este aroma.

2. Introducir la fuente en el horno en el escalón superior de manera que queden bastante cerca de las resistencias superiores.

A continuación encender el horno solo en la posición “grill”, a la máxima potencia y vigilarlas para que los ajitos no se quemen.

A los pocos minutos, 7 u 8 minutos, observarlas porque pueden estar ya. Si les faltara una chispa, apagar el horno y dejarlas un par de minutos para que se terminen de hacer con el calor que le queda al aparato.

3. Servirlas también inmediatamente.

Consejos de cocina

•

Las sardinas de buena calidad además de su aspecto brillante tienen la carne prieta. Las que son blanduchas al tacto vienen de otras zonas que no son las nuestras, por ejemplo de Marruecos o Italia, y no os gustarán. Para que resulten agradables hay que desescamarlas muy bien al limpiarlas. Se hace bastante bien frotándoles el lomo con las manos en ambas direcciones, de arriba abajo y de abajo hacia arriba.

•

Las sardinas elaboradas en el **microondas** tal como os he explicado no

transmiten prácticamente ningún olor. Durante los 4 minutos que está el aparato funcionando se huele ligeramente a pescado pero en cuanto el proceso termina el olor desaparece, lo mismo que sucede en el caso de la coliflor. Si se entra a continuación en la cocina nadie sabrá que se han cocinado sardinas.

La única explicación lógica que se me ocurre para explicar este pequeño misterio es que la temperatura que se alcanza es baja y el olor por ello no se transmite.

Por supuesto que no salen doradas en absoluto puesto que un microondas tipo, es decir sencillo, no asa. Pero con los ajos y perejil por encima el color que tienen disimula y salen muy jugosas.

Si se quieren tostadas a toda costa habrá que escoger cualquiera de los otros dos métodos que os he explicado. No les añadáis nada de aceite pues están mucho más ricas solo con su propia grasa, que es mucha.

•

En la plancha eléctrica las sardinas también se pueden asar sin pintarlas con aceite puesto que ellas ya tienen bastante grasa. Pero quedan más suaves y jugosas con este pequeño barniz y se pegarán con menos facilidad.

•

En el horno tradicional es donde más huelen, quizás porque la temperatura que alcanza el grill es más difícil de controlar que en la parrilla. De todas maneras huelen bastante menos elaborándolas de esta manera que si calentáis todo el horno como siempre se ha hecho.

•

Las gotitas de limón han de ser casi imperceptibles puesto que no hay que enmascarar el sabor del pescado. Se ponen simplemente para suavizar y para que las sardinas no se resequen, algo que sucede muy a menudo al asar en el horno.

•

Las sardinas **suelen venir con algo de sal añadida**, razón por la cual en la receta no aparece ninguna. Además, ellas de por sí ya tienen bastante, 100 miligramos de sodio por cada 100 gramos.

Consejos de nutrición

•

La sardina es uno de los pescados azules por excelencia y su cantidad de grasa varía siendo mayor en verano, cuando está más sabrosa.

Así lo atestigua el refranero español “Por San Juan la sardina moja pan”. Esta grasa que puede oscilar entre un 8 y un 20% depende no solo de la época sino también de la zona de captura.

Es muy rica en ácidos grasos Omega-3, esenciales para nuestro organismo ya que él es incapaz de sintetizarlos. Por ello hay que suministrárselos con la alimentación.

•

Muchas personas las eliminan de su alimentación por el olor que desprenden al cocinarlas. Pero tienen una proteína de excelente calidad comparable a la de los huevos o la carne. La carne en general, de vacuno, cerdo, cordero o

pollo tiene entre un 18-20 gramos de proteína, los huevos 12 y las sardinas 18.

Es muy rica en vitaminas liposolubles A, D, K y E, en minerales como calcio, hierro, yodo, magnesio, zinc y sodio y tiene 145 calorías.

Los ginecólogos las introducen en la alimentación de las embarazadas por todas sus buenas propiedades.

•

El único inconveniente es que, a ciertas personas, precisamente por su grasa, les resultan indigestas. Dónde mejor "sientan" es elaboradas en el **microondas**, precisamente porque su grasa al no pasar de 100º no se altera en absoluto.

•

Como su parte comestible es solo el 68% tendremos solo 544 gramos útiles, es decir en total 789 calorías.

Las calorías de este plato dependen exclusivamente de la cantidad de pescado consumida

Calorías detalladas de este plato por persona, 19*7* *Sardinas = 789*.)	
Si se quiere este plato con más calorías Si se quiere consumir más calorías hay necesidad de aumentar la cantidad individual de pescado, o elaborarlas en el horno o a la parrilla dónde hay que añadir algo de aceite a la fuerza.	**menos calorías** Si se quiere consumir menos calorías hay necesidad de disminuir la cantidad individual de pescado, o elaborarlas en el horno o a la parrilla dónde hay que añadir algo de aceite a la fuerza.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 491 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Finalizar este plato con el tipo de fruta que se quiera puesto que el menú completo no es muy calórico.

MENÚ 27, a partir de 471 calorías por persona

ENSALADA DE PIMIENTOS ROJOS ASADOS
SALMÓN HERVIDO CON SALSA DE QUESO Y ALCAPARRAS

PRIMER PLATO
ENSALADA DE PIMIENTOS ROJOS ASADOS

- 1 kilo y ¼ de pimientos rojos muy gordos
- aceite de oliva virgen extra
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente amplio, redondo y con buena tapa para cocinar los pimientos en **el microondas,** el mejor sería algo parecido a este

Preparación y elaboración

1. Escoger pimientos rojos muy carnosos y que pesen mucho, por ejemplo que entren 3 en un kilo.
   Cuanto más gordos sean mejor se pelarán después.
2. Donde mejor quedan es “asados” a 100º en **el microondas**, siempre sencillo, a potencia máxima pero siempre tapados, sin ponerles absolutamente nada.
3. Lavarlos, secarlos y colocarlos en un recipiente redondo. Taparlos y programar **10 minutos** a potencia máxima.
4. Al cabo de ese tiempo darles la vuelta y programar otros **10 minutos más**. Si al cabo de estos 20 minutos no estuvieran todavía darles de nuevo la vuelta, sería ya la tercera, y programar **5 o 10 minutos** más.
   Tened cuidado porque se pueden quemar.
5. Una vez asados, guardarlos inmediatamente muy bien tapados en un recipiente hermético para que “suden” y se puedan pelar con facilidad.
6. Cuando estén a temperatura ambiente, congelarlos tal cual porque, al pasar por el congelador, se pelan después mucho mejor.
   Si queréis comprobar lo fácil que resulta “asarlos” con este método y pelarlos después podéis ver este video.
7. Cuando se vayan a usar, descongelarlos por la noche en la nevera, pelarlos, cortarlos en tiras, salpimentarlos y aderezarlos con la cantidad que os venga bien desde el punto de vista de vuestro gasto energético, 1 o más cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

Consejos de cocina

-

Se pueden también asar en el horno tradicional a 180º de temperatura, con calor arriba y abajo, o con turbo, es decir con aire envolvente a 170º, pero se tarda mucho más y el sabor de los del microondas es fantástico.

•

En este caso, lavarlos, secarlos y embadurnarlos de aceite. Introducirlos en el horno ya caliente y darles la vuelta a medida que se van tostando.

•

Los pimientos rojos, al proceder muchas veces de invernadero, sobre todo en invierno, son grandes y preciosos, y sin embargo, no pesan mucho porque no tienen suficiente carne y se les desprende la piel con dificultad al ser ésta muy fina.

Esto sucede tanto si se usa el horno como el microondas y depende pues de la variedad de pimiento.

Consejos de nutrición

•

Todos los pimientos, tanto los rojos como los verdes y los amarillos, tienen una gran cantidad de **vitamina C**, 131 miligramos frente a los 65-67 que tienen las coles y la coliflor y los 60 o 50 de las frutas rojas o de las naranjas. Junto con el perejil son **los vegetales que más cantidad tienen**.

Como esta vitamina es muy frágil a la luz, al aire y a las altas temperaturas se pierde una menor cantidad cocinándolos en el microondas donde se tarda mucho menos y donde la temperatura, por cómo funcionan las ondas, no pasa de los 100º.

La vitamina C para no perderse necesita poca temperatura y tiempos muy cortos de cocción.

•

Los pimientos tienen tan solo 19 calorías cada 100 g, una cantidad pues irrisoria. Como además su parte comestible representa únicamente el 81% de su peso, se pueden añadir con toda tranquilidad a muchos de nuestros guisos y también pueden servir como guarnición ya que sacian mucho. Pero, como siempre, dependerá de cómo se hayan preparado.

Fritos ya absorben mucha grasa y se vuelven calóricos.

•

Si esta ensalada se riega con una pequeña cantidad de aceite seguirá siendo un plato ligero. Sin embargo si los pimientos están nadando en aceite, de nada nos servirá que ellos sean tan “light”. Por ello añadir el aceite que vuestro **sentido común** os dicte no olvidando nunca que **1 cucharada** tan solo ya tiene 90 calorías y equivale por tanto a ¡600 gramos de pimientos crudos, más de ½ kilo!

Calorías detalladas de los pimientos de este plato por persona, 48
(Pimientos = 192.)

Calorías detalladas de este plato con 1 sola

cucharada de aceite por persona, 138

Calorías detalladas de este plato con 2 cucharadas de aceite por persona, 228

Si se quiere este plato con más calorías

Aderezar la ensalada con 10 cucharadas en total de aceite de oliva virgen extra de sabor muy intenso. Tendremos entonces **273 calorías por persona.**

Si se quiere este plato con menos calorías

Es un plato muy ligero que no hay razón para modificar. Incluso si los aderezáis con la sal aromática casera, o con sal de ajo podéis prescindir totalmente del aceite y tomaros un grandísimo plato de pimientos asados.

SEGUNDO PLATO
SALMÓN HERVIDO CON SALSA DE QUESO Y ALCAPARRAS

- 4 rajas de salmón fresco de 250 g cada una

Para la salsa de queso

- 100 g de mayonesa casera
- 40 g de queso azul o roquefort
- 2 anchoas de lata escurridas
- 1 cucharada de alcaparras
- 2 cucharadas de perejil picado

Para la mayonesa casera

- 1 huevo de 65 g
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de zumo de limón
- 200 g de aceite de oliva virgen extra = 2 decilitros
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente amplio, redondo con buena tapa, apto para **microondas** para elaborar el pescado allí

Preparación y elaboración

1. El pescado se puede elaborar de muchas maneras diferentes sin añadirle nada de grasa puesto que ya tiene una buena cantidad, 12 gramos por cada 100 gramos de parte comestible.
2. Si no os importa que no esté dorado, puesto que se va a cubrir después con la salsa, donde mejor queda es en **el microondas**, sin añadirle absolutamente nada, ni siquiera sal y pimienta, y sin ensuciar apenas nada.
3. También se podría hacer en papillote en el horno tradicional precalentado a 160º, o hervido en un caldo de pescado pero es tardar más y complicarse la vida.

4. Salpimentarlo ligeramente por ambas caras y cocinarlo tapado sin añadirle nada más, ni una gota de aceite pues actualmente el salmón tiene ya de por sí una gran cantidad de grasa.
   Incluso se puede cocinar sin ponerle ni sal ni pimienta puesto que va a ir acompañado de la salsa escogida.
5. Elaborar la salsa mayonesa casera poniendo en el vaso de la minipímer todos los ingredientes juntos desde el principio, ver YouTube.
   Si la preparáis con aceite virgen extra de oliva al ser tan bueno y con gran capacidad emulsionante os saldrá muy espesa y tendréis que aligerarla con unas gotas de agua tibia.
6. Mezclar ahora esta mayonesa clarita con el queso, las anchoas y las alcaparras triturando todo el conjunto hasta que solo aparezcan minúsculos trocitos de estos ingredientes.
7. Servir el pescado acompañado de la salsa.

Consejos de cocina

- Lavar siempre el pescado antes de cocinarlo, aunque el pescadero ya os lo haya limpiado y eviscerado, al contrario de lo que os dije en mis libros anteriores en papel pues hoy, recién capturados en alta mar, les echan algún tipo de sulfito que puede que con este lavado se elimine por lo menos en parte.
- Secarlo muy bien después, por ambas caras, con un poco de papel absorbente de cocina eliminando cualquier escama que le pudiera quedar.
- Se puede elaborar también esta receta con filetes finos de bonito que se cocinarían de la misma manera.
- Aún sin haberle puesto nada de aceite, puede que después de cocinado lo veáis grasiento y, para eliminarle esta grasa, que a muchos molesta aunque es una grasa buena rica en ácidos grasos Omega-3, empaparla bien con más papel absorbente de cocina.

Consejos de nutrición

- El **salmón** tiene 182 calorías cada 100 gramos pero su parte comestible es solo el 67%.
  El **bonito** tiene 138 calorías, pero su parte comestible es mayor, el 94%.
  Ambos pescados por ser **azules** son ricos en ácidos grasos Omega-3, imprescindibles para nuestro organismo que no los fabrica, por lo que hay que suministrárselos. Por ello tenéis que añadirlos a vuestra alimentación habitual para que no carezca de nada.
- El queso azul tiene 380 calorías cada 100 gramos, en este caso 152, las 2 anchoas aproximadamente 17, pero la mayonesa unas **700.**
  Así que los 150 gramos de salsa tendrían 887 calorías, 100 gramos pues 591

y 1 cucharada normal de salsa de 20 gramos = 118 calorías.
¡Cuidado pues al servirse la salsa para no tomar demasiadas calorías, sobre todo si se tiende a engordar o se “quema” poco!

Calorías detalladas del pescado por persona, 305
(Salmón 1.219 = 305 calorías.)
Calorías detalladas de la salsa de queso
(Queso 152, anchoas aproximadamente 17, mayonesa 718 = ***887 para 150 gramos de salsa.)***

1 cucharada de 20 gramos de esta salsa tiene 118 calorías.

Calorías de este plato con 20 gramos de salsa por persona, 423 por persona

Si se quiere este plato con menos calorías
Como las raciones de pescado no son muy grandes no se pueden disminuir. Simplemente tomando menos salsa.

Si se quiere este plato con más calorías
Todos aquellos que consuman o “quemen” con el ejercicio muchas calorías pueden servirse una ración de pescado de 200 gramos o de 150 con una cucharada... Con **3 cucharadas** de salsa dispondríamos de **658** calorías por persona. No todo el mundo puede consumir tantas, por su edad, trabajo, complexión…

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 471 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Puesto que la salsa de queso azul y mayonesa es muy calórica, aunque se tome con prudencia, terminar este menú con una fruta del tiempo baja en calorías

MENÚ 28, 549 calorías por persona

ENSALADA DE REPOLLO CRUDO
HIGADITOS Y CORAZONES DE POLLO CON CORONA DE ARROZ

PRIMER PLATO
ENSALADA DE REPOLLO CRUDO

- 600 g de repollo de color verde amarillento clarito
- 100 g de pimiento verde o rojo fino
- 40 g de cebolla o cebolleta muy picada
- 1 yogur natural desnatado de 125 g
- 1 cucharada de 15 g de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de vinagre
- sal y pimienta blanca recién molida
- un pizco de azúcar
- 4 cucharadas de **mayonesa casera** = 40 g

Utensilios necesarios mejores

- **1 ensaladera grande**

Preparación y elaboración

1. Lavar las hojas enteras del repollo, escurrirlas, secarlas muy bien y picarlas en tiras muy finas o juliana.
   Si tenéis una centrifugadora de lechuga, usarla.
2. Picar también muy menudita la cebolleta y el pimiento escogido.
3. En la ensaladera donde vayamos a servir el repollo mezclar todos los ingredientes restantes hasta obtener una salsa homogénea.
4. Añadir encima las 3 verduras que ya habíamos picado y remover el conjunto para unificar todos los sabores.
5. Guardar esta ensalada en la nevera durante 1 hora por lo menos para que esté fría y todo el aderezo se absorba bien.

Consejos de cocina

-

Escoger un repollo de hoja casi lisa y color verde amarillento claro que es mucho más fino que los clásicos de toda la vida de hojas rizadas y de color verde oscuro.

•

Escoger pimientos que no sean carnosos para que su piel no sea demasiado basta. Se puede poner mitad del verde y mitad del rojo si se quiere introducir más color en la ensalada.

•

Si se tiene una picadora eléctrica como la de la minipímer se adelanta mucho tiempo picando la cebolleta y el pimiento con ella.

•

Para saber cómo se elabora la **mayonesa casera,** que también puede ser **salsa tártara**, pinchar aquí. Tenéis hasta un video para comprobar lo poquísimo que se tarda en elaborar cualquiera de ella.

Consejos de nutrición

•

Hay que rehabilitar a toda la familia de las coles porque son verduras excelentes. Tienen un alto contenido en vitamina C, más que las naranjas o las fresas, que conservan intacta en este plato puesto que se consume cruda.
Tienen una buena cantidad de fibra que al no digerirse absorbe agua y actúa de “desatrancador” en nuestro organismo.
También son ricas en carotenos, fabulosos antioxidantes, en vitamina A y ácido fólico y en minerales como calcio, fósforo, hierro y potasio.
Aunque parezca una paradoja, cuando se consume cruda no resulta nada indigesta ni produce gases.

•

El yogur puede ser desnatado aunque las calorías varían aquí muy poco puesto que utilizamos uno solo para la salsa de cuatro personas.
Pero si se van a tomar individualmente los yogures, las calorías entre uno y otro son casi la mitad, 60 el entero y 31 el desnatado por cada 100 gramos.

•

Si de todas maneras se quiere que esta ensalada sea más light, aunque menos sabrosa, eliminar la mayonesa y bajaríamos a 69 calorías por ración, es decir menos de la mitad.

Calorías detalladas de este plato por persona, 142 *(Repollo 174, pimiento 19, mostaza 37, yogur 60, mayonesa 280 = 570.)* ***1 cucharada de 10 gramos de mayonesa = 70 calorías***	
Si se quiere este plato con menos calorías Si se quiere que el plato sea más calórico se puede triplicar la cantidad de mayonesa, a pesar de llevar mayonesa.	

SEGUNDO PLATO
HIGADITOS Y CORAZONES DE POLLO CON CORONA DE ARROZ

Para elaborar los higaditos

- 400 g de higaditos y corazones de pollo
- 100 g de cebolla
- 3 o 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- 10 cucharadas de un buen jerez = 100 g = 1 decilitro
- sal y pimienta blanca recién molida
- 2 cucharadas de perejil picado

Para elaborar el arroz

- 200 g de arroz normal o vaporizado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- 2 o 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 300 g de agua o caldo casero desgrasado = 3 decilitros
- colorante alimentario amarillo **cúrcuma**
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje muy bien en ella

Preparación y elaboración de los higaditos

1. Limpiar los higaditos y corazones de pollo quitándoles toda la grasa, los

hilillos y nervios blancos y los coágulos de sangre. Como nos suelen vender los higaditos mezclados con los corazones se puede cocinar la mezcla de ambos.

2. Trocear los higaditos y dejar los corazones enteros.
3. Picar muy finamente la cebolla y los ajos.
4. En el aceite caliente sofreír los ajos y la cebolla hasta que ésta última esté transparente.
5. A continuación añadir los higaditos y corazones y rehogarlos bien, siempre tapados, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera. Salpimentarlos ahora.
6. Añadir la hoja de laurel y el jerez y, tapado y a **fuego muy flojo**, dejar que se hagan. Los higaditos al taparlos "sudan" y sueltan todo su jugo. Estarán en menos de 5 minutos. Si se quedaran un poco secos, añadir algo más de jerez.
7. Elaborar un arroz blanco o amarillo, ver más adelante.
8. Cuando se pueda abrir la olla volcarlo en un molde redondo de rosca o anillo para que coja esta forma de corona. Apretarlo bien con una espátula lisa de goma contra las paredes del molde para que adquiera rápidamente esta forma.
9. A continuación y antes de que empiece a enfriarse desmoldarlo en la fuente de servir y rellenar el centro con los higaditos esparciendo por encima el perejil picado.

Preparación y elaboración del arroz

1. Pelar los ajos y picarlos menuditos.
2. Calentar el aceite ligeramente y sofreírlos hasta que empiecen a tomar color.
3. A continuación añadir el arroz y rehogarlo también removiéndolo con una cuchara de madera.
4. Añadir el laurel, el agua o caldo, el colorante, la sal y la pimienta y remover de nuevo para unificar.
5. Cocer durante **2 minutos** desde que aparece fuera la segunda rayita de la válvula de presión. Dejar, como siempre, que ésta baje por sí sola.

Consejos de cocina

- No hace falta lavar los higaditos con agua; con quitarles todo lo que se ha dicho antes es suficiente y nos podemos ayudar de papel absorbente de cocina para limpiarlos en seco.
- No cocerlos nunca demasiado porque son **muy tiernos** y se cocinan enseguida y si nos pasamos de tiempo se resecarán. Tienen que quedar jugosos.

Consejos de nutrición

- Por las propiedades nutritivas que tiene **el hígado**, o en este caso los **higaditos**, y por su contenido en vitaminas habría que consumirlos, por lo

menos**, 1 vez al mes** o **cada 15 días**.
Después del problema que surgió con el "clorambuterol" y, posteriormente con el de las "vacas locas" muchas personas les han cogido cierto respeto y ya muy pocos los toman.

•

Para todos aquellos a los que no les gusta demasiado el sabor del hígado, o para los niños que lo pueden considerar muy fuerte y sobre todo poco atractivo de color, se puede enmascarar algo su sabor añadiendo a esta receta, antes de incorporar los higaditos unos trocitos de jamón magro que se dorarán ligeramente.

•

Los higaditos de pollo tienen, como el hígado de los animales grandes, muchas propiedades interesantes, y 132 calorías. Tienen **mucha más cantidad de hierro** que la carne normal, 8 miligramos y una gran cantidad de ácido fólico. Tienen 300 miligramos de colesterol y por ello no hay que abusar pero tampoco prescindir de ellos completamente.

•

Recientemente se ha comprobado que el **colorante alimentario tradicional,** el **E102** o **tartracina,** que puede producir varios tipos de alergia o asma, sobre todo en los niños.
Las personas con sensibilidad a la aspirina también la tienen a la tartracina. Aunque es un aditivo permitido por la Unión Europea, para evitar estos problemas es preferible sustituirlo por otro **colorante natural**, **la cúrcuma** que es un miembro de la familia del jengibre. Su sabor es más suave que el del azafrán, no tan intenso, pero proporciona un color amarillo dorado brillante.
¡Pero en qué pocos supermercados se ve, y sin embargo el colorante artificial está por todas partes!
¡Qué poco interesa la salud del consumidor!

Calorías detalladas de los higaditos de este plato por persona, 183
(Higaditos 528, aceite 180, cebolleta 25 = 733.)

Calorías detalladas del arroz de este plato por persona, 224
(Arroz 718, aceite 180 = 898.)

Calorías detalladas de este plato completo por persona, 407
(183 + 224 = 407)

Si se quiere este plato con más calorías / **Si se quiere este plato con menos calorías**
[illegible] calorías por persona.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 549 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Puesto que la salsa de queso azul y mayonesa es muy calórica, aunque se tome con prudencia, terminar este menú con una fruta del tiempo baja en calorías pero rica en vitamina C para que se absorba mejor la **buena cantidad de hierro** de los higaditos

MENÚ 29, 562 calorías por persona

ENSALADA DE TOMATES CON AJITO, ORÉGANO O ALBAHACA
MANITAS DE CERDO O DE CORDERO

PRIMER PLATO
ENSALADA DE TOMATES CON AJITO, ORÉGANO O ALBAHACA

- 800 g de tomates rojos pero muy duros
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- 1 o 2 dientes de ajo
- 1 o 2 cucharadas de albahaca fresca picada o de orégano
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 ensaladera amplia**

Preparación y elaboración

1. Lavar los tomates, secarlos y cortarlos en rodajas finas procurando que salgan todas casi iguales.
2. Pelar los ajos y picarlos muy finitos, que casi no se noten, esparciéndolos por encima del tomate.
3. Regar por encima con el aceite, salpimentar y diseminar la albahaca picada o el orégano.
4. Servir preferentemente frío. Si acabáis de sacar los tomates de la nevera, que es donde siempre deben estar para conservar todas sus propiedades, podéis tomar la ensalada a continuación, sin refrigerarla.

Consejos de cocina

- Si no se tiene **albahaca fresca** usar la que se vende ya seca envasada en frasquitos aunque el sabor no es el mismo ni mucho menos.
- En lugar de ajitos picados se puede emplear “sal de ajo” que es más suave, aunque cada día tiene menos sabor.
- Otra manera de hacer esta ensalada de tomate sería sustituir el ajito por 1 o 2

cebolletas frescas cortadas en arandelas finas, y la albahaca por 1 cucharada de pimienta verde escurrida que se encuentra ya por todas partes.

- También podéis espolvorear por encima orégano en lugar de albahaca o las dos cosas.

Consejos de nutrición

- Los tomates deben conservarse en la actualidad siempre en la nevera. Los que encontramos en las grandes ciudades ya han estado refrigerados durante su transporte y para que no se estropeen conviene seguir guardándolos en frío. Además mantienen así mejor todas sus propiedades.
- Este primer plato es realmente poco calórico siempre que escatimemos, como siempre, el aceite.

Calorías detalladas de este plato por persona, 81 *(Tomates 144, aceite 180 = 324.)*
Si se quiere este plato con menos calorías Tomarse esa misma ración de tomate de 300 gramos por persona, aliñándola solo con las hierbas, la sal y la pimienta. Consumiríamos solo **54 calorías por persona.**
Si se quiere este plato con más calorías Tomarse una ración individual grande, de 300 gramos por persona, pero aliñándola con 3 cucharadas de aceite, y saltaría a **144 calorías por persona**, que tampoco son muchas, aunque el plato que viene a continuación es bastante calórico.

SEGUNDO PLATO
MANITAS DE CERDO O DE CORDERO

- 1 kilo de manitas de cerdo o de cordero abiertas por la mitad
- 2 o 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva = 20 g
- 200 g de cebolla
- ½ cucharadita de pimentón dulce de La Vera
- unas hebras de azafrán auténtico
- 50 g de jamón serrano magro
- 50 g de chorizo bueno calidad extra
- 1 hoja de laurel
- 10 cucharadas de vino blanco = 100 g = 1 decilitro
- 5 cucharadas de agua = 50 g = ½ decilitro
- 50 g de almendras tostadas
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Lavar las manitas con agua fría.
2. Pelar y picar finamente la cebolla y los ajos.
3. Cortar el jamón en cuadraditos y el chorizo en cubos algo más gordos.
4. En el aceite caliente sofreír el ajo y la cebolla. A continuación rehogar las manitas por todos lados. Durante todos estos procesos tener la olla tapada con su tapadera de acero o de vidrio.
5. Agregar ahora el jamón, el chorizo y el pimentón, removiendo rápidamente con una cuchara de madera para que no se queme, el laurel, el vino blanco, el agua, la sal y la pimienta.

6. Tapar ahora la olla con su tapadera de presión y cocer durante **12 o 15 minutos** con las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.
7. Cuando se pueda abrir la olla comprobar que las manitas están blandas pinchándolas con un pincho de cocina. Si no lo estuvieran prolongar la cocción el tiempo que haga falta, 2 o 3 minutos más, porque para que estén deliciosas **tienen que estar muy blanditas**.
8. Mientras tanto en el mortero machacar con un poco de sal las almendras y las hebras de azafrán. Diluir esta pasta con un poquito de vino blanco, añadirla a las manitas ya cocidas y dejar tan solo que den un hervor, tapando ahora la olla con su tapadera corriente. Las almendras estarán así más crujientes que si se cuecen desde el principio.
9. Servir inmediatamente después para que la salsa gelatinosa no se coagule.

Consejos de cocina

- Hoy las manitas vienen muy limpias y no hay que hacerlas prácticamente nada. Si no están abiertas, abrirlas por la mitad a lo largo, pero es más cómodo que os las parta el carnicero que tiene las herramientas adecuadas.
- Las manitas como los callos para estar estupendas tienen que estar muy blanditas y que los huesos se desprendan con toda facilidad.
- Este plato está mejor de un día para otro.
- Si no disponéis de azafrán auténtico prescindir de él sin problemas. Aunque confiere muy buen aroma y sabor a los platos aquí ya tenemos el pimentón de La Vera que le va a proporcionar su acentuado sabor.
- Comprar siempre el **azafrán en rama** porque molido, además de perder sabor, puede estar adulterado. Es la **especia más cara** que existe porque hay que cosechar más de ½ millón de flores para obtener 1 kilo de azafrán y los 3 estigmas de cada flor tienen que separarse a mano.
- Si os gusta el picante podéis añadir una punta de pimentón picante de La Vera además del dulce.

Consejos de nutrición

- Las patas, morro y oreja de los animales que son muy gelatinosas, por tener mucho **colágeno**, **no tienen prácticamente colesterol,** tan solo 6 miligramos por cada 100 gramos, y también poca grasa.
  La gelatina es una proteína muy resistente capaz de soportar el peso del animal, y si las patas tuvieran grasa serían blandas y menos resistentes. Por ello necesitan cocer mucho para ablandarse. Son por tanto la **parte sin grasa del animal** y son un buen alimento para el organismo especialmente para las articulaciones.
-

Contrariamente a lo que se pueda pensar tampoco son excesivamente calóricas y se pueden tomar con precaución Escoger siempre un chorizo de buena calidad para que lleve la menor cantidad de grasa posible. El embutido de tercera clase lleva hasta un 70% de grasa, el doble que el extra.

- Las manitas tienen un 39% nada más de parte comestible y 290 calorías por 100 gramos.

Calorías detalladas de este plato por persona, 481
(Manitas 1.131, jamón magro 82, chorizo 192, cebolla 50, aceite 180, almendras 289 = 1.924.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Las personas que lo quieran más light pueden eliminar el chorizo y las almendras y, de esta manera la ración baja a **361** calorías por ración, aunque las almendras le dan un toque muy especial.

Si se quiere este plato con más calorías
No hay ninguna necesidad de aumentar las calorías de este plato. Con tomar un buen plato, algo mayor que la ración ya es suficiente.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 562 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Finalizar este menú con una fruta de temporada ligera pero rica en vitamina C para que el hierro de las manitas se absorba mejor.

MENÚ 30, 608 calorías por persona

ENSALADA VERDE
LENGUA DE TERNERA, O MAGRO, O BABILLA DE CERDO ESTOFADOS CON CEBOLLITAS

PRIMER PLATO
ENSALADA VERDE

- 1.200 g de varias lechugas variadas, romana, cogollos de Tudela, Trocadero, berros, escarola, canónigos, “mâche”….

Para la vinagreta especial muy elaborada

- 1 o 2 cucharadas de un buen vinagre de sidra, jerez, estragón...= 10 o 20 g
- 1 cucharadita de 10 g de mostaza de Dijon
- 1 o 2 cucharadas de salsa inglesa también llamada salsa Perrins
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 diente de ajo muy picado, si gusta el sabor
- ½ cucharadita de hierbas provenzales
- 1 cucharadita de perejil o cebollino picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g

Utensilios necesarios mejores

- **1 ensaladera grande**

Preparación y elaboración

1. Esta ensalada se puede hacer exactamente igual con una sola clase de lechuga.
2. Lavar las ensaladas en la pila limpia y llena con agua fría. Moverlas bien pero con cuidado para que, si tienen tierra, ésta se vaya al fondo. En cuanto estén limpias sacarlas inmediatamente porque si se dejan en remojo en el agua pierden vitaminas. Escurrirlas, centrifugarlas o secarlas y trocearlas ahora y no antes.
3. Para servir la ensalada preparar un recipiente muy grande donde se pueda remover bien y en su fondo **confeccionar primero la salsa** echando los

ingredientes en el siguiente orden: la sal y la pimienta, la mostaza, la salsa inglesa si se pone y el vinagre. Remover bien estos cuatro ingredientes para que la sal y la mostaza se solubilicen bien en el vinagre.
Seguir añadiendo el ajo picado, si se va a poner, las hierbas y el perejil o cebollino.
Al final incorporar el aceite poco a poco removiendo para formar una especie de emulsión.
Solo en el momento de servir añadir sobre esta vinagreta las ensaladas y removerlas **en la mesa** cuando se vayan a comer mezclándolas bien y con cuidado para que se impregnen por todas partes de la vinagreta. Si se remueve con antelación, la ensalada **se "cuece"** con el vinagre, es decir se pone lacia y deja de estar crujiente.

Consejos de cocina

•

Ya se encuentran por todas partes bolsas de ensaladas, con una sola variedad o varias mezcladas, lavadas y secadas, listas para consumir directamente y que se llaman **"productos de cuarta gama".**
Tienen que conservarse siempre en el frío a pesar de estar envasadas en atmósfera protectora.

•

También se encuentran con suma facilidad centrifugadoras de lechuga, para lavarlas y escurrirlas en casa que son muy útiles porque, sin ellas, la lechuga sale empapada en agua por más que se escurra, y además de estropearse antes nos aguará toda la vinagreta.

•

Recordar un **viejo dicho** sobre la preparación de ensaladas que señalaba lo siguiente.
Para preparar una buena ensalada hace falta:
- Un estoico para limpiarla,
- Un filósofo o un prudente para sazonarla,
- Un avaro para avinagrarla,
- Un **derrochador o un manirroto para aceitarla,**
- Un loco para mezclarla y
- Un buen gourmet para probarla.

Estas premisas cambian en la actualidad ya que por la vida tan sedentaria que llevamos ahora **hay que tener mucho cuidado con la cantidad de grasa** total de la alimentación.
La *OMS, Organización Mundial de la Salud*, aconseja un máximo de 3 o 4 cucharadas de aceite al día por persona, incluyendo el que utilizamos para guisar y para aderezar. ¡Toda una proeza para muchos que lo echan a chorros!

•

En España se acostumbra, incluso en los restaurantes, a servir la ensalada en una fuente o recipiente pequeño y a aderezarla por encima en el momento en que se va a comer, con la sal, el aceite y el vinagre. De esta manera la sal no se disuelve en el aceite y no se puede remover bien, con lo cual la

ensalada muchas veces solo sabe a vinagre.

- Para confeccionar esta vinagreta muy especial podéis prescindir de todo lo que no os guste pero quedaros por lo menos con la sal y la pimienta, el aceite, un buen vinagre y, por supuesto, la mostaza.
- Las lechugas tienen muy pocas calorías, 14 por 100 gramos así que os podéis servir un gran plato siempre que no se os vaya la mano con el aceite.

Consejos de nutrición

- Ya sabemos que todas las lechugas tienen muy pocas calorías y sin embargo muchas vitaminas y sales minerales. El secreto para que realmente constituyan un plato light estriba en el aceite que las aderece.
- Podéis aderezar todas vuestras vinagretas con zumo de limón natural que es rico en vitamina C en lugar de vinagre.

Calorías detalladas de este plato por persona
con 1 cucharada de vinagreta, 132
(Ensaladas 168, vinagreta 360 = 528)
Una ración de 300 gramos de lechugas, solo lechugas tiene 42 calorías.

Si se quiere este plato con menos calorías
Esta ensalada es suficientemente baja en calorías como para no rectificarla.

Si se quiere este plato con más calorías
Añadiendo 4 cucharadas más de aceite en lugar de 4 y pasa a **222 calorías por persona.**

SEGUNDO PLATO
LENGUA DE TERNERA, O MAGRO O BABILLA DE CERDO ESTOFADOS CON CEBOLLITAS

Para cocer la lengua

- 1 lengua de ternera de 1 kilo
- (o 800 g de magro o babilla de cerdo muy magros)
- agua que la cubra ligeramente
- unos granos de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1 cebolla
- 1 clavo de especia
- 1 zanahoria gorda
- 1 o 2 puerros si se tienen
- sal y pimienta blanca recién molida

Para el resto del plato

- 400 g de cebollitas francesas o de cebollitas españolas pero pequeñas y redonditas
- 1 diente de ajo
- 300 g de cebolla
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de cristal** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Pelar el ajo y las cebollas. Dejar una de ellas entera, a la que le pincharemos el clavo y que nos servirá para cocer la lengua y cortar en anillos finos las otras dos.
2. Para pelarla con facilidad poner la lengua en nuestra olla superrápida y cubrirla hasta la mitad nada más de agua. Añadir la cebolla pelada con el clavo pinchado, la hoja de laurel, la sal y los granos de pimienta. Si se tienen a mano unos puerros y alguna zanahoria añadirlos también para aromatizar más el caldo de cocción aunque no son indispensables.
3. Cocerla durante **15 minutos** con las dos rayitas de la válvula de presión fuera.
4. Cuando podamos abrir la olla pincharla para comprobar que está blanda y proceder a pelarla. Si no estuviera tierna, y a veces puede suceder si el animal es más viejo, cocerla durante algún minuto más. Tiene que estar muy blandita.
5. Con un cuchillo pequeño y bien afilado retirar toda la piel y las partes grasas que tiene en la parte posterior. Si realmente está bien cocida se pelará con suma facilidad. Reservar toda el agua de cocción.
6. En la misma olla, aclarada y bien seca, calentar ahora el aceite y dorar primero el ajo entero y a continuación los anillos de cebolla y las cebollitas pequeñas. Cuando tengan ya un bonito color dorado, rehogar la lengua.
7. Salpimentarla después y añadirle 100 o 200 gramos del agua de cocción.
8. Cocerla de nuevo, ahora durante **10 minutos**, con las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.
9. Cuando podamos abrir la olla retirar la lengua y las cebollitas pequeñas. Triturar todo lo que queda en la olla con la minipímer o con la trituradora que se tenga. Si esta salsa resultase muy espesa aclararla con algo más del agua de cocción que habíamos reservado y, si por el contrario, resultase algo clara dejarla evaporar durante unos minutos para que se concentre.
10. Servir la lengua cortada en rodajitas finas y acompañada con las cebollitas francesas y la salsa en salsera.
11. Si usáis **magro o babilla de cerdo**, no hay que cocerlos previamente porque no hay que pelarlos. Se doran, se rehogan con las verduras y con añadirles 4 o 5 cucharadas de agua o vino ya es suficiente.
    Posiblemente con 10 minutos de cocción con las 2 rayitas de la válvula de presión fuera sean suficientes.

Consejos de cocina

- **La lengua** es una pieza de carne de un buen valor nutritivo y sin embargo de un precio muy sugestivo. El secreto para que resulte exquisita es que esté muy tierna.
- Se pueden utilizar para elaborar esta receta lenguas de cordero o de cerdo, aunque el plato tiene menor vista al ser éstas más pequeñas. Éstas se cocerán en la mitad de tiempo.
- Si no tenéis cebollitas francesas a mano, utilizar la misma cantidad de

cebollitas corrientes pero de pequeño tamaño para que nos adornen el plato. Si no encontráis ninguna de ellas, suprimirlas pues la salsa lleva ya las otras cebollas cortadas en anillos y seguirá estando buenísima.

- La lengua se corta mejor en frío que en caliente.

Consejos de nutrición

- Aunque la lengua es una víscera y tiene más calorías que la carne de vaca o de ternera, 186, si se limpia como he explicado y antes de servirla se retiran todos los trozos grasos y partes duras que aparecen en las rodajas del final, disminuimos mucho su poder energético y sin embargo es una **fuente de proteínas buena y barata**. Su porción comestible no pasa del 75%.
- Como todos los despojos tiene **colesterol,** pero en menor proporción que el hígado o los riñones, 180 miligramos por 100 gramos. Las personas sanas la pueden consumir con toda tranquilidad, sin abusar, por ejemplo una vez al mes.
- Aunque la lengua no tiene una gran cantidad de hierro, 8 miligramos, tiene sin embargo mucho más que la carne de vacuno, de cerdo o de pollo.
- Un acompañamiento que "casa" de maravilla con la lengua estofada es el puré de patata totalmente natural.
- Como la lengua es un **típico producto de casquería**, muchas de ellas ya desparecidas, y que muchos jóvenes ni habrán probados, se puede hacer esta misma receta con 800 gramos **de babilla o magro de cerdo muy magro, en un trozo,** que tendrá prácticamente las mismas calorías.

Calorías detalladas de este plato por persona, 47*6*
(Lengua 1.395, cebollas y cebollitas pequeñas150, aceite 360 = 1.905.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Las personas que cuidan su alimentación pueden consumirla, si les gusta, en porciones pequeñas.

Si se quiere este plato con más calorías
Tomaremos buena ración y acompañada de puré de patata totalmente natural, o el acompañamiento de patata, cebolla y repollo. Nos iremos entonces a las 600 calorías por persona, o alguna más.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 608 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Finalizar este plato preferentemente con una fruta rica en vitamina C para asimilar

mejor el hierro y ligerita.

MENÚ 31, 426 calorías por persona

ESCALIBADA O VERDURAS ASADAS
PASTEL DE CARNE

PRIMER PLATO
ESCALIBADA O VERDURAS ASADAS

- 250 g de cebolletas frescas
- 250 g de berenjenas
- 250 g de pimiento verde
- 250 g de pimiento rojo
- 250 g de tomate fresco
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen = 40 g
- sal y pimienta blanca recién molida
- 2 o 3 dientes de ajo, optativo

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente redondo, bajito y con buena tapa apto para **microondas** para elaborar las verduras

Preparación y elaboración

1. Lavar las berenjenas, los pimientos y el tomate secándolos muy bien. Pelar las cebolletas.
2. Retirar las partes feas de todos ellos y cortarlos por la mitad a lo largo.
3. Si no importa que las verduras estén tostadas se pueden elaborar perfectamente en **el microondas**. No estarán asadas puesto que la temperatura máxima que alcanzamos en estos aparatos no sobrepasa normalmente los 100º, pero al cocinarse sin añadirlas nada de líquido ni de grasa tampoco estarán cocidas sino **"en su propio jugo"**.
4. Colocar cada hortaliza por separado, en un recipiente en el que quepan sin amontonarse, taparlo y cocinar a potencia máxima hasta que estén completamente blanditas. No hay que añadirlas nada, ni aceite ni sal.
5. Cuando estén todas ya elaboradas, pelar los pimientos y el tomate. Cortar todas las verduras en tiras, salpimentarlas después y regarlas con el aceite.
6. Servirlas con su jugo, si lo hay, en caliente o en frío, como se prefiera.

7. También se pueden asar de verdad en el horno tradicional, ya precalentado a 170º de temperatura, pero se necesitará mucho más aceite, tiempo y energía. Para empezar a asarlas hay que embadurnarlas muy bien con aceite y en el microondas no hace falta.

Consejos de cocina

- Aunque las berenjenas hace años había que "purgarlas" para eliminarles los jugos amargos de su interior, las variedades que nos encontramos hoy ya no lo necesitan porque no amargan y son varios pasos que nos ahorramos.
  La sal hacía que, por "ósmosis", salieran a la superficie sus jugos amargos.
- También podemos asar estas verduras en **una plancha eléctrica** de bordes altos para que no salpique todo alrededor. Lo ideal será que sea redonda y que **tenga una tapa de cristal**. Al principio se cocinarán destapadas, y cuando ya hayan cogido su bonito color tostado, las taparemos para conseguir que se ablanden en su interior quedando al dente pero no duras.

Consejos de nutrición

- Aunque al asar en el horno siempre se han utilizado temperaturas elevadas, ahora sabemos que en el calentamiento del aceite de oliva no se deben sobrepasar nunca los 180º para que éste no empiece a perder sus buenas propiedades.
- Este es un plato sanísimo y una manera muy fácil de ingerir verduras cargadas de minerales y vitaminas y con muy pocas calorías.

Calorías detalladas de este plato por persona, 1*43* *(Berenjenas 57, cebollas 63, pimientos 47, tomate 45, aceite 360 = 572.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Es ya un plato abundante que no necesita rebajar extra calorías.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Es ya un plato abundante que no necesita rebajar extra calorías.

Es ya un plato abundante que no necesita rebajar extra calorías. Al fuere el método seguido en su cocinado. En cuanto añadamos 2 cucharadas de aceite por persona, que es una exageración, pasaríamos a las **323 calorías** por persona.

SEGUNDO PLATO
FIAMBRE DE CARNE

- 300 g de carne picada de ternera muy magra
- 300 g de carne picada de cerdo muy magra
- 300 g de pechugas de pollo sin nada de grasa
- 200 g de jamón serrano magro
- 2 huevos de 65 g cada uno
- 10 cucharadas de un buen jerez seco = 100 g = 1 decilitro
- sal, canela, clavo, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas
- 4 o 5 lonchas finas de jamón serrano muy magro

Utensilios necesarios mejores

- 1 molde rectangular alargado tipo plumcake apto para **microondas,** mejor transparente

Preparación y elaboración

1. De este plato salen muchas más de 4 raciones puesto que el molde suele tener 24 o 26 cm de largo.
   Los encontráis con relativa facilidad en los grandes bazares de la marca brasileña Marinex, más barata que otras.
2. Retirar de la pechuga de pollo cualquier trozo de grasa que pudiera llevar y cortarla en tiritas lo mismo que el jamón.
3. Si os resulta más fácil y rápido podéis picar vosotros mismos en casa las pechugas de pollo y el jamón en la picadora de la minipímer aunque os saldrá como un puré, pero el pastel estará igual de rico y ahorráis bastante tiempo.
4. Batir bien los huevos con el jerez y las especias y mezclar todo esto con las todas las carnes picadas.
5. Meter esta pasta en un recipiente hermético y tenerla en maceración en la nevera, tapada, durante 24 horas para que las carnes se impregnen con el jerez y las especias.
6. Al día siguiente coger un molde alargado de vidrio, pintarlo interiormente con aceite y una brocha de silicona, y volcar dentro toda la mezcla ya aromatizada.
7. Cubrir toda la superficie del molde con las lonchas de jamón y cocinar en el microondas, a **potencia máxima**, hasta que esté hecho. Se comprueba que

la terrina está cocida pinchándola con una aguja; si los jugos salen transparentes es que ya está, y si salen rosados es que todavía hay carne cruda y habrá que prolongar la cocción unos minutos más.
Se tarda normalmente entre **13 y 15 minutos.**

8. Antiguamente todos estos fiambres, pasteles o terrinas… se cocían en el horno tradicional a 160º, y para que su superficie no se resecara se cubría con papel vegetal, también llamado sulfurizado o de horno, **nunca con papel de aluminio**. Aun así se resecaba porque se tardaba bastante más que en el microondas y la temperatura a la que se trabajaba era bastante más elevada.
9. En ambos casos el jamón de arriba se va a churruscar bastante, incluso en el microondas.
10. Cuando el fiambre esté totalmente cocido, retirar las lonchas de jamón y, cubrir todo el molde de lámina de plástico transparente pegándola bien por todas partes y dejarlo enfriar.
11. Cuando esté a temperatura ambiente, guardarlo en la nevera para que se asiente bien.
12. Si no lo vais a utilizar ese mismo día, sino en posteriores, introducirlo en una bolsa de conservación. Ya sabéis que el film no es del todo impermeable, sobre todo al aire de la nevera. Conservarlo siempre en el frigorífico.
13. Para desmoldarlo cuando lo saquemos de la nevera, pasar un cuchillo por todo alrededor y caerá con toda facilidad.
14. Desechar toda la grasa que ha soltado durante su cocción que aparecerá en estado sólido como gelatina.

Consejos de cocina

- Aunque ya sé que el microondas tiene muchos enemigos este fiambre sale mucho más rico y jugoso en el microondas que en el horno tradicional y en la mitad de tiempo.
- Este fiambre se hacía antiguamente en la sartén y se llamaba “albondigón” ya que es una especie de albondiguilla gorda. Pero si lo friéramos absorbería mucha grasa y su contenido calórico aumentaría considerablemente.
- Si habéis pegado bien el film al molde y la nevera está a una temperatura correcta, 2º o 3º, os durará varios días. Además, está más sabroso a los dos o tres.
- Este fiambre se puede servir de múltiples maneras. Más que con salsas con las que se corre “peligro”, yo lo acompañaría de una ensalada corriente de lechuga, tomate y cebolla, o de una ensalada verde muy variada. Ambas aderezarlas con una sabrosa vinagreta pero cortita de aceite, como siempre.
- También casaría muy bien con una ensalada de endibias, o con una ensalada de pimientos asados o de pimientos del piquillo.
- Si de todas maneras preferís acompañarlo de salsa, escoger una clarita de

tomate o una salsa de pimientos rojos ambas elaboradas con poco aceite.

•

Los que no quieren “apuntarse “a las **nuevas técnicas culinarias**, como el microondas o una buena olla superrápida, lo tienen **mucho más** difícil a la hora de cuidar no solo su alimentación, sino también su estilo de vida porque necesitarán una mayor cantidad de aceite y “tiempo libre” para realizar ejercicio, ¡y no lo tendrán!

Pondrán como excusa que como cocinan ya no tienen tiempo de hacerlo.

•

El ejercicio, no me cansaré de repetirlo, **es vida**.

Consejos de nutrición

•

Para que este fiambre tenga solo las calorías de sus ingredientes es muy importante escoger trozos de carne y de jamón que sean muy magros.

•

Comprobaréis que este fiambre no lleva pan como en otras muchas recetas. No hace ninguna falta porque con los huevos cuaja perfectamente y son calorías que eliminamos.

Además el pan que se usa, normalmente es **pan de molde**, que ya lleva en su elaboración grasa y normalmente varios aditivos para no enmohecerse ni estropearse.

•

Como este menú es poco calórico se puede servir cada persona alguna raja más de fiambre.

•

El último “experimento” que me ha funcionado, es que estos fiambres no necesitan prensado previo, que también nos entretiene. Dejándolos una noche en la nevera, al día siguiente se “desmoldan” estupendamente.

Calorías detalladas de este fiambre tomando una loncha de 200 gramos por persona, 283 *(Carne de vacuno 393, carne magra de cerdo 465, pechuga 336, jamón 336 y huevos 172 = 1.692.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Se desperdicia la gelatina, que sugiere el molde que, aunque esta grasa, lleva mucho poco calórico. Las calorías inmediatamente subirían.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Servir una raja más fina, de 150 gramos nada más, además de grasa, lleva mucho poco calórico.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 426 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Escoger una fruta rica en vitamina C para facilitar la absorción del hierro tanto de las carnes como de los huevos y el jamón. Según vuestras necesidades energéticas tomar una u otra.

MENÚ 32, 535 calorías por persona

ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES
CALAMARES GUISADOS

PRIMER PLATO
ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES

- 1 kilo de espinacas congeladas o 1 kilo y ½ de espinacas frescas
- o 3 paquetes de 300 g de espinacas, limpias, lavadas y secadas …
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 5 cucharadas de agua = 100 g, solo si tenemos espinacas frescas
- 80 g de pasas pequeñas sin pepitas
- 40 g de piñones
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente eficaz apto para **microondas**
- o 1 **olla superrápida** con su tapa de presión y **otra tapa de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Si tenemos espinacas **congeladas**, vaciar su contenido en una gran sopera y descongelarlas a 300 o 350 vatios de potencia en el **microondas,** removiéndolas de vez en cuando. Como sueltan mucha agua eliminarla después apretándolas entre las manos.
2. Después, secando bien el recipiente anterior, volcar estas espinacas ya escurridas, salpimentarlas, añadir el aceite, las pasas y los piñones, remover bien con una cuchara de madera, taparlo y cocinarlo a potencia máxima 6 o 7 minutos.

1. Si las espinacas fueran **frescas**, y ocupan por tanto más volumen, lavarlas rápidamente en agua, escurrirlas ligeramente para que conserven algo de agua, volcarlas en la olla superrápida sin nada más y cocerlas hasta que **aparezca** la segunda rayita de la válvula de presión.
   Esperar como siempre a que baje para que la olla pueda abrirse.

2. Una vez cocidas apretarlas también fuertemente entre las manos y rehogarlas como anteriormente, calentando previamente el aceite en la olla, que habremos aclarado y secado.
   Salpimentarlas, añadir las pasas, taparlas después con su tapa de cristal, y removerlas con una cuchara de madera durante 1 o 2 minutos.
3. Antes de servirlas añadir los piñones para que conserven su textura ligeramente crujiente.

1. Si tenemos 3 paquetes **de espinacas de 4ª gama**, hacer cada paquete por separado
   Volcar el contenido de cada paquete en un recipiente en el que quepan, taparlo y programar 6 minutos a potencia máxima.
2. A continuación apretarlas con las manos como anteriormente, poniéndoos unos guantes de goma para no quemaros.
   Añadirles el aceite, las pasas y los piñones, remover muy bien, tapar y cocinar de nuevo 4 o 5 minutos, a la misma potencia para "rehogarlas".

Consejos de cocina

- No hay ninguna necesidad de cocer las espinacas congeladas en agua, como muchos todavía aconsejan, es más es **totalmente desaconsejable** pues no solo pierden sabor y aroma sino propiedades.
  Como son muy blandas y ya han sufrido una cocción rápida previa se terminan de ablandar al mismo tiempo que se rehogan. En España es muy frecuente cocer en exceso las verduras.
- Se encuentran varias variedades de pasas pequeñas sin pepitas: las más económicas de color pardo anaranjado son las llamadas sultanas. Otras más oscuras, casi negras, pueden ser de Corinto o californianas. Todas son buenas.
- Aunque los piñones están a un precio elevado dan mucha gracia a este plato típico catalán y no se utilizan en gran cantidad.
  Se pueden sustituir por **pipas de girasol**, sin cáscara y **al natural**. Son algo menos calóricas, y más fáciles de encontrar al ser mucho más baratas.
  Guardarlas en el congelador si os van a durar varias semanas o meses para que no se enrancien.
- Se pueden rehogar, antes de sofreír las espinacas, unos ajos fileteados si gustan, aunque aquí con el sabor de las pasas ya tenemos suficiente.

Consejos de nutrición

- Las espinacas, verdura de hoja muy popular, no pueden faltar en nuestra alimentación porque tienen gran cantidad de propiedades.
  Proporcionan una buena cantidad de fibra, calcio, magnesio, potasio, ácido fólico, vitaminas A, C, del grupo B y E y muchos carotenos, antioxidantes

naturales. También bastante proteína para ser vegetales. Son, además, dentro de los vegetales, las que tienen más hierro.

•

Para que no pierdan gran parte de estas buenas cualidades hay que manipularlas con cuidado desde el momento de su recolección.
Adquirirlas **lo más frescas** posible, lavarlas rápidamente sin dejarlas nunca en remojo, aunque haya que cambiarlas varias veces el agua si vienen con tierra, cortarles únicamente los rabitos feos y cocerlas como os acabo de explicar en el menor tiempo posible y casi en su propio jugo puesto que tienen un **90% de agua en su interior.**

•

Si usáis espinacas frescas, éstas tienen solamente un 81% de porción comestible así que el kilo y ½ se transformaría en 1.215 gramos, y solo 18 calorías por cada 100 gramos.

•

Este plato es un ejemplo más de cómo partiendo de un plato ligero se pueden casi doblar las calorías del mismo dependiendo del método de cocinado.

•

Este plato donde mejor se elabora desde el principio, partiendo de cualquier clase de espinacas, es en el **microondas**, sin manchar ni siquiera la olla, y haciendo todos los procesos allí, es decir descongelarlas, si ha lugar, cocerlas y después rehogarlas.

Calorías detalladas de este plato por persona, 2*62*
(Espinacas 218, aceite 360, pasas 204, piñones 269 =1.051.)

Si se quiere este plato con más calorías
Como se trata de un [illegible] tantas calorías, se pueden rehogar con una cantidad mayor siempre que luego no aparezcan demasiado grasientas.

Si se quiere este plato con menos calorías
Las espinacas son unas verduras que absorben enormemente el aceite. Por ello, si no hay problema sustituid los piñones por pipas ya peladas de girasol.

SEGUNDO PLATO
CALAMARES GUISADOS

- 1 kilo de calamares frescos o congelados
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 400 g de cebolla
- 3 o 4 dientes de ajo
- 200 g de pimientos verdes finos
- 10 cucharadas de **pulpa espesa de tomate** = 100 g ya escurridos de tomate natural triturado de brik o lata
- 10 cucharadas de vino blanco = 100 gramos = 1 decilitro
- sal y pimienta blanca recién molida
- 2 cucharadas de perejil picados

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida sin su tapa de presión,** con la **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Lavar los calamares, secarlos muy bien y cortarlos en anillos y las aletas y los tentáculos en trocitos.
2. Si son congelados, descongelarlos en su envase durante la noche y, al día siguiente sacarlos y **secarlos exhaustiva**mente.
3. Aunque si fueran frescos habría que suponer que llevan menos aditivos que los congelados, la triste realidad es que pueden llevar los mismos **sulfitos** que, en la actualidad, se echan ya a toda la pesca en alta mar para que se conserven mejor.
   Los que están ya pelados, aunque se vendan frescos ya llevan también aditivos para que no se estropeen después de la manipulación.
4. Pelar las cebollas y los ajos y picar finamente la cebolla.
5. Limpiar los pimientos retirándoles todas las pepitas y cortarlos en arandelas finas o picarlos también.
6. En nuestra olla calentar el aceite y sofreír la cebolla, a continuación los pimientos, el tomate y por último los calamares. Salpimentar.
7. Machacar los ajos enteros crudos en un mortero junto con unas cuantas

hojas de perejil y un pizco de sal para que no salten y diluir esta pasta con el vino blanco.

8. Agregar este majado a la olla, tapar la olla con su tapa de cristal y cocer los calamares, siempre tapados, hasta que estén blandos, unos 5 minutos.
9. **Si os quedan muy caldosos**, y a veces los calamares sueltan muchísima agua a pesar de haberlos secado a fondo, cuando estén blandos sacarlos de la olla con una espumadera y dejar que la salsa cueza destapada para que se evapore este exceso de líquido.
10. Servirlos espolvoreándolos abundantemente con el resto del perejil picado.

Consejos de cocina

- Si utilizáis **anillos de calamar ya l**impios recordad que por la limpieza tan exhaustiva que sufren han perdido gran parte de su sabor y resultan totalmente insípidos. Aderezar el guiso un poco más para contrarrestar esta falta de sabor.
- Son de mejor calidad los **congelados enteros pero con piel,** aunque hay que limpiarlos antes de consumirlos, algo que ya hacen los pescaderos.
  Os los venderán con mucha probabilidad ya descongelados, como si fueran así, frescos.
- Los calamares se hacen en muy poco tiempo puesto que suelen ser muy tiernos, sobre todo si son frescos. Si los cocéis demasiado merman muchísimo y se endurecen.
- Secarlos muy bien con varios trozos de papel absorbente de cocina después de terminar de limpiarlos, o más si se han descongelado, porque como tienen una gran cantidad de agua en su composición, **80%**, si no tomamos esta precaución todavía nos soltarán más agua de la normal durante su elaboración.
- Si os gusta el picante añadir a este guiso un trocito de guindilla.
- Para obtener **pulpa de tomate espesa** de una manera rápida y cómoda utilizar tomate natural triturado de lata o brik que solo lleva en su composición tomate, sal, agua y ácido cítrico como conservante. Aunque este tomate tiene menos agua que el natural, todavía lleva una gran cantidad, por lo que **hay que cola**rlo a través de un colador de malla finita para eliminarla al máximo.
- Si se quiere que este plato resulte más calórico, antes de cocinar los calamares se pueden añadir 600 gramos de patatas cortadas en cubos medianitos que se cocerán al mismo tiempo que los calamares y con el mismo líquido que ellos sueltan.
  En este caso tapar la olla con su tapadera de presión, en lugar de la normal, y cocerlos durante 3 minutos con las dos rayitas de la válvula de presión fuera. Las patatas tardan bastante más que los calamares en ablandarse.

Consejos de nutrición

- Los calamares tienen un valor nutritivo parecido al del pescado porque su proteína es buena y muy similar.
- Tienen una cifra de colesterol también parecida a la de las gambas y langostinos, 220 mg cada 100 gramos pero tampoco se consumen a diario.
- Pese a su cifra de colesterol, tienen muy poquita grasa, 1,3 gramos, por ello son poco calóricos, 82 calorías por cada 100 gramos y además su porción comestible es solo un 70%.
- Son ricos en hierro, yodo, potasio, fósforo y calcio.
- Estos calamares se podrían elaborar sencillamente a la plancha y entonces necesitaríamos mucho menos aceite, con 1 cucharada sería suficiente. Pero encebollados como aquí tienen mucho más poder saciante y sumamos además las buenas propiedades de la cebolla.
- **Los calamares pequeños ya congelados y lim**pios tienen menos calorías que los frescos, 72 por cada 100 g pero van acompañados de 2 aditivos, el E330 y el E331.
- No me gustan nada, son todo agua y me parecen una estafa… ¡pero hoy es lo que hay!

Calorías detalladas de este plato por persona, 27*3* *(Calamares 574, cebollas 100, pimientos 38, tomate 18, aceite 360 = 1.090.)*
Si se quiere este plato con más calorías Añadimos al gusto las patatas como lo he explicado anteriormente y tendrías **380 calorías por persona.**
Si se quiere este plato con menos calorías Este plato se puede tomar de vez en cuando sin abusar. Si se quiere rebajar las calorías servir una cantidad ligeramente menor.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 535 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Escoger una fruta rica en vitamina C, de temporada, pero con pocas calorías.

MENÚ 33, 664 calorías por persona

ESQUEIXADA DE BACALAO O ENSALADA DE TOMATE Y BACALAO
PATATAS GUISADAS CON CARNE ADOBADA

PRIMER PLATO
ESQUEIXADA DE BACALAO O ENSALADA DE TOMATE Y BACALAO

- 700 g de bacalao desmigado salado de **muy buena calidad**
- 800 g de tomates rojos muy carnosos pero duros
- 150 g de pimiento rojo asado
- 1 cebolleta tierna
- 50 g de aceitunas negras
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 ensaladera amplia**

Preparación y elaboración

1. Se pueden comprar migas de bacalao “a medio salar “que no tienen ni piel ni espinas y que se desalan en agua fría durante una sola noche.
   Probarlas al día siguiente por si hubiera que lavarlas con otra nueva agua.
2. Pelar los tomates y cortarlos en trozos no muy grandes.
3. Quitar las barbas de las cebolletas, lavarlas, retirar la capa exterior si estuviera fea y cortarlas en tiras finas así como el pimiento.
4. Mezclar todos los ingredientes anteriores, aliñar y remover bien.
5. Servir la exqueisada fría, después de haberla dejado aliñada por lo menos una hora en la nevera para que se impregne bien.

Consejos de cocina

- Comprar siempre bacalao de **buena calidad** porque para tomarlo completamente crudo tiene que estar jugoso y nunca fibroso ni estropajoso.
  Es especialmente bueno el de las Casas del Bacalao, en realidad para crudo

no lo he encontrado en ningún sitio igual.

- En algunas zonas de Cataluña la esqueixada se sirve sin tomate o con muy poco. Se puede hacer al gusto de cada uno y poner más o menos bacalao, más o menos tomate... siempre jugando con las calorías que os podáis permitir.

Consejos de nutrición

- Hay que desalarlo en su punto justo para que tenga un puntito de sal y esté rico, porque si se desala del todo pierde su gracia
- Esta es una de las pocas recetas en las que se puede ser muy generoso con el aceite porque el bacalao está más suave y gustoso si está bien impregnado y si usáis aceite virgen extra el sabor será extraordinario. Ahora, abusad los que podáis gastar toda esta energía que vais a tomar, por vuestra edad o vuestra actividad.

  Los pimientos si han sido asados por vosotros, serán mucho más ricos y gustosos que los de lata y conservarán mucha más vitamina C de la que tienen en gran cantidad.
- Las aceitunas son ricas en calcio y no hay por qué eliminarlas de la alimentación. Además son muy ricas en vitamina E y en antioxidantes, como el aceite que se obtiene de ellas. Las típicas para esta receta son las negras pero ya sabéis que tienen el doble de calorías que las verdes.

Calorías detalladas de este plato por persona, 304
(Bacalao 540, tomate 144, pimiento 28, aceite 360, aceitunas 147 = 1.219.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Se puede hacer perfectamente este plato quitando las aceitunas, ya que es muy calórico, aunque le van muy bien, o siendo más cuidadosos con el aceite.

Si se quiere este plato con más calorías
Si por el contrario se quiere que el plato resulte más energético se puede añadir 100 gramos de aceitunas, en lugar de "solo 50" y otras 4 cucharadas más de aceite. Tendríamos entonces bastantes más.

El bacalao tanto crudo como cocinado **"absorbe" aceite** como si fuera una esponja

SEGUNDO PLATO
PATATAS GUISADAS CON CARNE ADOBADA

- 800 g de patatas gordas
- ½ kilo de carne de ternera para guisar, morcillo por ejemplo
- 2 cucharadas de aceite de oliva = 20 g
- 3 o 4 dientes de ajo
- 150 g de cebolla
- 1 hoja de laurel
- unas ramitas de perejil
- tomillo, romero y orégano
- 10 cucharadas de vino blanco bueno = 100 g = 1 decilitro
- 10 cucharadas de agua = 100 g = 1 decilitro
- sal y pimienta blanca recién molida

Para adobar la carne

- 3 o 4 dientes de ajo machacados
- 8 cucharadas de vino blanco seco = 80 g
- 1 cucharadita de pimentón de La Vera
- 1 cucharadita de cominos machacados
- un pizco de clavo molido
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapadera de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje muy bien en ella

Preparación y elaboración

1. Limpiar a fondo la carne retirándola todas las partes grasas y los nervios o pellejos que pudiera llevar. Cortarla en trozos medianos iguales.
2. Preparar a continuación el adobo mezclando todos los ingredientes. Machacar primero en un mortero los ajos con la sal y los cominos hasta obtener una papilla, añadir luego el pimentón, el clavo, la pimienta y disolver todo con el vino. Se puede poner media cucharadita de pimentón dulce y la otra media de pimentón picante si os gusta el sabor picante.
3. Volcar esta mezcla en un recipiente hermético junto con los trozos de carne, removiendo bien con las manos para que todo quede bien envuelto. Guardar esta carne adobada en la nevera, en un recipiente hermético tapado, durante 24 o 48 horas. Si la queréis hacer en el día tendrá menos sabor al haber sido muy corto el tiempo de maceración.
4. Cuando la carne ya esté adobada pelar y picar la cebolla y los ajos.
5. En nuestra olla calentar el aceite y sofreír en él los ajos y a continuación la cebolla.
6. Rehogar a continuación los trozos de carne por todos lados. Aunque se pega un poco porque hay poco aceite, no parar de remover con una cuchara de madera.
7. Pelar las patatas, cortarlas en trozos regulares, añadirlas y rehogarlas también. Durante todos estos procesos tener la olla tapada con su tapadera normal de acero o de vidrio.
8. Salpimentar, agregar el laurel, el perejil y el resto de las hierbas.
9. Añadir por último el vino blanco y el agua removiendo bien. Tapar ahora la olla con su tapadera de presión y cocer durante **3 minutos** manteniendo fuera las dos rayitas de la válvula o regulador de presión.

Consejos de cocina

- Siempre que las patatas se vayan a pelar, porque se van a freír o a guisar, conviene escogerlas gordas para tardar menos.
- La carne de ternera se puede sustituir por carne magra de cerdo.
- Si tenéis ya preparada sal aromática, os será muy cómodo emplearla para esta receta. No tendréis que añadir el tomillo, el orégano, el laurel ni el romero puesto que la sal directamente os va a proporcionar estos sabores.
- Preparar la **carne adobada en casa** no os supone casi nada de trabajo y sabéis exactamente lo que le habéis echado. Aunque el carnicero la puede tener preparada os aseguro que no le habrá retirado toda la grasa puesto que es un proceso lento y además la grasa también pesa y os la cobrará a precio de carne magra. **La carne adobada industrialmente**, como la cinta de lomo, puede llevar **inyectada** una gran cantidad de agua para que pese más. Haced la prueba vosotros mismos para convenceros. Freír esta carne industrial y veréis la cantidad de líquido que suelta y que proviene de su interior.

- Si no tenéis tiempo o no os queréis entretener, elaborar esta receta de la misma manera pero con la carne tal cual está, sin adobar, aunque saldrá menos gustosa.
- Si os gustan los picantes adobar también la carne con un poquito de pimentón picante también de La Vera, la cantidad que os guste.

Consejos de nutrición

- Para elaborar este plato es muy importante no mantener previamente las patatas peladas y cortadas en agua como siempre se ha hecho. Hay que prepararlas cuando la carne ya esté rehogada para ir añadiéndolas a la cacerola u olla inmediatamente después. De esta manera evitamos que se nos oxiden y que pierdan, al solubilizarse en el agua, muchos nutrientes y el almidón que llevan que es el que nos va a espesar el guiso.
- La carne magra de cerdo tiene las mismas calorías que la de ternera siempre que sea muy magra. Incluso puede tener menos porque en ella la grasa es visible y se puede retirar con facilidad mientras que en la carne de vacuno está integrada por toda la superficie.
- Esta receta es la misma que se hacía antiguamente con **costillas de cerdo** solo que éstas tienen mucha más grasa y por tanto más colesterol y muchas más calorías.

Calorías detalladas de este plato por persona, 36*0* *(Patatas 569, carne 655, cebolleta 37, aceite 180 = 1.441.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Añadir 200 gramos más de patatas y guisar la ración que nos corresponde para más de aceite. Pasaríamos a 440 calorías por ración.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Añadir 200 gramos más de pequeño y guisar la ración que nos corresponde para más de aceite. Pasaríamos a 440 calorías por ración.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 664 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Escoger una fruta rica en vitamina C para facilitar la absorción del hierro de la carne.

MENÚ 34, 533 calorías por persona

GAZPACHO
ENSALADA DE PASTA CON GAMBAS

PRIMER PLATO
GAZPACHO

Para elaborar el gazpacho propiamente dicho

- 1 kilo de tomates rojos carnosos muy maduros
- 50 g de cebolleta
- 1 o 2 dientes de ajo
- 70 g de pepino
- 70 g de pimiento rojo bien carnoso
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 1 o 2 cucharadas de vinagre de vino
- 50 g de pan blanco remojado en agua = se puede suprimir
- 1 cucharadita de sal
- agua
- hielo

Para servir como guarnición

- 1 tomate grande muy duro pero completamente rojo
- 1 pepino pequeño
- 100 g de cebolleta tierna
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 rebanada de pan del día anterior = se puede suprimir

Utensilios necesarios mejores

- **una trituradora potente** como el Thermomix para poder elaborar el gazpacho conservando toda la piel del tomate y de los pepinos
- **una ensaladera-sopera o cuencos individuales**

Preparación y elaboración del gazpacho

1. Lavar muy bien los tomates, el pepino y el pimiento pero sin pelarlos ya que es estupendo para la salud tomar todas sus fibras naturales.
2. Remojar la rebanada de pan con agua hasta que se ablande, si se va a poner.
3. Cortar el pepino en 3 o 4 trozos así como el pimiento después de retirarle todas las pepitas y el tallo.
4. Retirar la parte fea de los tomates y cortarlos en trozos más o menos grandes dependiendo de la máquina que vayamos a emplear para triturarlos.
5. Pelar la cebolleta y cortarla en 4.
6. Triturar todas las verduras y el pan solo con la sal **sin añadir agua** o muy poca, dependiendo también del tipo de trituradora que tengamos, hasta conseguir un puré muy fino.
7. Añadir ahora el aceite, el vinagre y un poco de agua y volver a triturar para que el aceite se emulsione bien y forme una crema fina.
8. Probarlo para saber si está bien de sal y de vinagre y si se quiere más líquido añadir agua hasta conseguir la textura deseada.
9. Guardarlo en la nevera para servirlo muy frío que es como más delicioso está.

Preparación y elaboración de la guarnición

1. Lavar el tomate, el pepino y el pimiento, secarlos, retirarles las partes feas y cortarlos en daditos pequeños.
2. Pelar la cebolleta para quitarle la parte fea y picarla en daditos más pequeños que los anteriores.
3. Repetir la misma operación con el pan.
4. Colocar cada ingrediente en montoncitos separados en una misma fuente o en cuencos individuales. Cada comensal se servirá los tropezones que desee.

Consejos de cocina

- Si la trituradora empleada no es muy fuerte probablemente habrá que colar el gazpacho a través de un pasapurés muy fino para eliminar no solo la piel del pepino y del tomate sino también sus pepitas.
- El pepino se repite menos si se toma **con piel,** además de proporcionarnos toda la fibra que ésta contiene.
- Si no hay tiempo para enfriar lentamente el gazpacho en la nevera se le puede añadir, en lugar de agua, cubitos de hielo triturados con la trituradora,

o machacados con una botella dentro de una bolsa de plástico.

- Si la trituradora es capaz de hacer desaparecer las pieles del tomate y del pepino, como sucede en el caso del Thermomix, el gazpacho saldrá tan espeso que no habrá necesidad de añadir pan, aunque si gusta siempre se puede agregar.
- Aunque la receta clásica de gazpacho utiliza siempre pimiento verde prefiero emplear **el rojo** porque proporciona un color más bonito y muy buen sabor. Pero podéis añadir el que más os guste.
- La calidad del tomate influye mucho en el resultado final del plato.
  Deben ser carnosos y estar muy rojos ya que si tuvieran mucha agua en su interior en lugar de carne, ésta podría ser demasiado ácida e influiría en el sabor final.
  Los tomates de pera, que son ideales para conserva, tienen la piel y las pepitas muy bastas y a mí personalmente no me gustan para el gazpacho. Precisamente por la consistencia de la piel es por lo que son tan estupendos para la industria.

Consejos de nutrición

- La cantidad de aceite que se puede añadir depende del gusto de cada uno. El gazpacho está más cremoso con algo más de aceite pero si hay problemas de engorde se puede poner una pequeña cantidad, menor de la que he indicado. Utilizar siempre aceite de oliva virgen extra, que puede ser de **sabor fuerte** para que se note más su presencia.
- El gazpacho es un concentrado de vitaminas y minerales ideal para combatir el calor y el sudor puesto que lleva mucha agua que nos rehidrata.
- Estudios muy recientes llevados a cabo en varias universidades de California y en el Instituto de Salud Carlos III de Majadahonda han demostrado que el carotenoide o colorante natural de los tomates llamado **licopeno** tiene un alto poder antioxidante.
  Una ingesta elevada del mismo está asociada a una disminución del riesgo de padecer enfermedades crónicas como el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.
  Algo todavía más curioso: han demostrado que por la acción de la trituración y del calor la cantidad de licopeno se multiplica considerablemente. Mientras que 250 gramos de tomate crudo tienen 7,4 miligramos de licopeno, la misma cantidad de zumo de tomate o tomate triturado tiene ya 25 miligramos, y si se trata de salsa de tomate esta cifra aumenta hasta los 45 mg.
  También han comprobado que si hay **aceite de oliva mezclado con el tomate**, la biodisponibilidad del licopeno es mayor. Así que un alimento tan español como nuestro gazpacho andaluz, que combina el tomate y el aceite de oliva, resulta una excelente fuente de salud.

•

Hay gazpachos comerciales, o de bares y restaurantes, que pueden llevar, con el pretexto de resultar más cremosos, el doble o el triple de aceite pasándose así de un plato muy recomendable a otro muy calórico.

Calorías detalladas de este plato por persona, *178* *(Tomates 180, cebolleta o cebolleta 12, ajo 10,* *pepino 9, pimiento 13, pan 129, aceite 360 = 713.)*	
Si se quiere este plato con más calorías, si suprimimos el pan y rebajamos la cantidad de aceite a la mitad es costumbre en muchos restaurantes y hogares y en Andalucía, el gazpacho puede convertirse en un plato bastante más calórico. Simplemente poniendo 10 cucharadas de aceite el gazpacho ya tendría 313 calorías por ración, **casi el doble.**	**Si se quiere este plato con más calorías, si** añadimos más aceite, como es costumbre en muchos restaurantes y hogares y en Andalucía, el gazpacho puede convertirse en un plato bastante más calórico. Simplemente poniendo 10 cucharadas de aceite el gazpacho ya tendría 313 calorías por ración, **casi el doble.**

SEGUNDO PLATO
ENSALADA DE PASTA CON GAMBAS O LANGOSTINOS

Para cocer la pasta

- 200 g de macarrones, espirales, fusilis…
- 2 litros de agua
- 20 g de sal

Para la ensalada

- 200 g de gambas o langostinos pelados, congelados y envasados al vacío
- 100 g de pepinillos pequeños en vinagre
- 1 cucharada de alcaparras
- 100 g de aceitunas verdes
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 o 2 cucharadas de vinagre de vino, de manzana, de sidra… = 10 o 20 g
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla, puede ser la superrápida** sin presión
- o 1 recipiente redondo y con buena tapa para cocinar las gambas en el **microondas**
- **1 ensaladera grande**

Preparación y elaboración

1. En la olla poner a hervir el agua.
2. Cuando rompa a cocer, y **no antes**, añadir 20 gramos de sal, remover hasta que se disuelva y agregar la pasta escogida. Remover de nuevo con una cuchara de madera para que se distribuya por igual.
3. Cuando vuelvan a reanudarse las burbujas de la ebullición cocerla durante el tiempo exacto que indica el fabricante. Remover un par de veces durante este tiempo con la misma cuchara.
4. Cuando el tiempo haya finalizado escurrir la pasta y refrescarla al chorro del

agua fría. Dejarla escurrir de nuevo en un colador.

5. Durante este tiempo aprovechar que no tenemos nada que hacer para cocinar los langostinos o las gambas que ya habremos descongelado en la nevera en su mismo envase.
6. Se podrían cocer en agua y sal con laurel como siempre se ha hecho, pero es una especie de crimen porque pierden una cantidad considerable de sabor. También se podrían sofreír con unas gotas de aceite en una sartén antiadherente.
7. Donde mejor quedan sin perder nada de sabor es en **el microondas.** Colocarlos bien escurridos y secados con papel absorbente de cocina en un recipiente amplio y con buena tapa. Rociarlos con dos gotas de aceite y salpimentarlos. Removerlos para que queden aderezados por igual y cocinarlos tapados a potencia máxima 2 o 3 minutos nada más, dependiendo de su tamaño.
8. Cortar los pepinillos en rodajitas finas.
9. En la ensaladera donde vayamos a servir el plato preparar la vinagreta.
10. Volcar encima la pasta escurrida, las gambas o langostinos enteros o troceados con todo el jugo que han soltado, las aceitunas y las alcaparras.
11. Remover bien y servir.

Consejos de cocina

- Podéis utilizar para esta receta cualquier tipo de pasta corta, fusilis, lazos, plumas, espirales, tiburones... Incluso si queréis darle un aire más sofisticado podéis emplear pasta corta coloreada con vegetales, espinacas, tomate, remolacha… que le proporcionan color.
- Los italianos maestros de la pasta aconsejan que cualquier tipo de pasta se cueza en la proporción correcta de **1 litro de agua y 10 gramos de sal por cada 100 gramos.**
  Contrariamente a lo que siempre se ha hecho no hay que añadirla nada de aceite. **La turbulencia o burbujas** que se producen al hervir el agua, si está en la cantidad adecuada, son suficientes para evitar que la pasta se pegue entre sí sin añadir nada de grasa.
- También proscriben totalmente la práctica muy arraigada y totalmente errónea de pasarla por agua fría excepto si se va a servir como ensalada o como plato frío de verano, como sucede en este caso.
  La pasta con esta práctica queda empapada en agua, pierde su gusto característico, rechaza los condimentos y **se digiere mucho peor** al rechazar también los jugos digestivos del estómago
- Los langostinos o gambas ya pelados donde mejor se cuecen o se cocinan es en el microondas, que es el sistema más revolucionario de cocción desde que se inventó la olla exprés porque los alimentos se cuecen en su propio jugo sin necesidad de añadir líquido alguno. Conservan todo su sabor sin perder ninguna de sus propiedades.

- Incluso ahora podéis encontrar, aunque no siempre, colas de langostinos no muy gordos, pelados y ya cocidos, que no llevan, según el fabricante ningún aditivo.
- Si hubiera que cocerlos, se puede hacer sin añadir nada de aceite, porque el plato final lleva vinagreta u otra salsa y rebajamos calorías aunque sean pocas. Agregar quizás una chispa de sal, y si es aromática mejor.
- No los paséis de tiempo porque además de encogerse se resecan. Si los hacéis en su punto veréis que sueltan algo de “agua” que es precisamente jugo concentrado de langostino o gamba.
- Podéis emplear la variedad de aceitunas que más os guste, desde las de Camporreal, hasta las sevillanas, las adobadas, las gordales… Fijaros en que no lleven demasiados aditivos porque no hay ninguna necesidad de que duren años.

Consejos de nutrición

- **La pasta de trigo duro** es un alimento completo y saludable por ser una fuente muy importante de hidratos de carbono de absorción lenta y de proteínas con muy poca grasa. Contiene también sales minerales, vitaminas esenciales y fibra. Esta fibra junto con el gluten nos ayudan a comer menos por el efecto de saciedad que producen.
- Si este plato va a ser consumido por niños, adolescentes o personas sin problemas de engordar se puede sustituir la vinagreta por una mayonesa casera elaborada siempre con aceite de oliva. Ésta tiene aproximadamente unas **700 calorías** cada 100 gramos así que si añadimos 4 cucharadas de 20 gramos cada una, es decir unos 80 gramos estaremos enriqueciendo el plato en **560** calorías frente a las **360 de la vinagreta**.
- Si podéis utilizar mayonesa os aconsejo que para esta ensalada elaboréis una salsa tártara casera con mucho más sabor y que “casa” perfectamente con el suave de la pasta y de las gambas. Incluso también podéis utilizar una salsa rosa si os gusta más.
- Las aceitunas son buenísimas para nuestro organismo por la cantidad de calcio y de aceite que llevan, todavía mejor que el aceite virgen extra puesto que está en su estado puro. Muchas personas sin embargo las suprimen de su alimentación pensando que no son realmente un alimento o que engordan. Ninguna de estas dos cosas es cierta. Nos proporcionan una energía, por supuesto, ya que tienen 117 calorías por cada 100 g, pero tampoco hace falta tomarse un kilo. Son muy saludables porque su composición en ácidos grasos es la misma que la del aceite de oliva virgen extra. Las negras aunque con el doble de calorías tienen por sus colorantes naturales, los flavonoides,

todavía más propiedades interesantes que las verdes. Desgraciadamente todas ellas hoy deben llevar colorantes.

•

Las alcaparras son los frutos tiernos o capullos de un arbusto. Encurtidas en vinagre son un apreciado condimento y se emplean muchísimo en la región de Valencia, Alicante y Murcia, paraíso de los encurtidos.
También se utilizan mucho en toda Europa. Tienen 25 calorías por 100 g, pero como se añaden en pequeña cantidad prácticamente no cuentan en el valor energético general.

•

La pasta corta como macarrones, fideos, espaguetis… tiene 373 calorías, así que una ración de **50 gramos por persona** como en este caso tiene **186.** Las calorías totales del plato serían

Calorías detalladas de este plato por persona, 355 *(Pasta 746, pepinillos 10, aceitunas 117, gambas 186, aceite 360 = 1.419.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Si por el contrario se le quiere para conseguir rebajar las calorías a 300. Si por el contrario se le quiere para conseguir rebajar las calorías a 300. 100 gramos de aceitunas negras y pasaríamos a 518 calorías por persona.	

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 533 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Escoger una fruta de temporada que, por sus calorías, os convenga más, aunque en principio será preferible elegir una con **poco azúcar** puesto que el menú completo es suficientemente calórico

MENÚ 35, 575 calorías por persona

JUDÍAS VERDES GUISADAS CON TOMATE
BONITO EN ESCABECHE

PRIMER PLATO
JUDÍAS VERDES GUISADAS CON TOMATE

- 1 kilo de judías verdes frescas o congeladas…
- 800 g de tomate triturado clase extra de **lata o brik parcialmente escurrido**
- 1 diente de ajo
- 200 g de cebolleta
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla sup**errápida con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración.

1. Cortar los extremos de las judías y si son de las anchas y tienen hebras retirarlas con la ayuda de un pelaverduras de cuchilla transversal. Lavarlas. Si son congeladas descongelarlas en el microondas a una potencia de 350 vatios, removiéndolas de vez en cuando con las manos para que se descongelen por igual. Tirar el agua que sueltan, normalmente demasiada.
2. Pasar el tomate a través de un colador de malla metálica finita para eliminar parte del exceso de agua que lleva. Sin embargo no escurrirlo demasiado pues necesitamos algo de líquido para cocer las judías.
3. Pelar el ajo y la cebolleta y picar ésta última muy menudita.
4. En nuestra olla volcar las judías, la cebolleta picada, el aceite crudo, el tomate, el azúcar y algo de sal y pimienta. Remover bien el conjunto.
5. Tapar la olla con su tapadera de presión y cocer durante **2 minutos** con las dos rayitas de la válvula de presión fuera.
6. Si las judías son congeladas, cocerlas sin presión hasta que comprobéis que están tiernas, o cocerlas a presión tan solo **1 minuto**.
7. Mientras tanto, para ahorrar tiempo, machacar el ajo en un mortero con un poquito de sal y reservarlo.
8. Cuando podamos abrir la olla comprobar el estado de la salsa que puede

variar dependiendo de la cantidad de agua que le hayáis quitado al tomate. Si estuviera muy caldosa, **sacar la verdura** con una espumadera y dejarla evaporar destapada durante unos segundos para que espese.

9. Si estuviera en su punto, y es lo deseable, añadir el ajo crudo majado, rebañando bien el mortero con una espátula de goma lisa.
Remover bien las judías para que el majado se reparta por igual y servir sin dejarlas cocer de nuevo.

10. Si hubiéramos tenido que sacar las judías de la olla para evaporar la salsa, cuando ésta ya estuviera a nuestro gusto, volcaríamos sobre ella las judías ya cocidas y el majado, removeríamos bien y serviríamos.

Consejos de cocina

- Si os gusta mucho la cebolla, podéis añadir 2 cebollas muy picaditas en lugar de una.
- La gracia de este plato estriba en que sepa ligeramente a **ajo crudo**, por ello el guiso no debe nunca cocer después de añadírselo.
- Probar este plato antes de servirlo por si hubiera que rectificar el punto de sal o de azúcar por la acidez del tomate.
- Si estáis en una zona de buenos tomates, usadlos frescos, pero retirándoles también el exceso de agua que llevan.
- Los peladores de cuchilla transversal son un invento en la cocina. Si no los conocéis probadlos y quedaréis encantados. Son comodísimos, muy rápidos y desde el punto de **vista dietético** los mejores porque eliminan una mínima cantidad de piel donde se encuentra muchas veces la mayor concentración de vitaminas y fibra. Los que tienen forma de cuchillito pueden resultar incómodos para algunas personas.
- La pimienta blanca recién molida ayuda a potenciar el sabor de los alimentos.

Consejos de nutrición

- Tradicionalmente, cuando un guiso quedaba muy clarucho, para espesarlo siempre se cocía tal cual, destapado, hasta obtener la consistencia deseada.
  Yo os recomiendo, sin embargo, que cuando tengáis que **concentrar una salsa,** saquéis el ingrediente principal, pollo, carne, pescado..., o como en este caso la verdura, porque ya está suficientemente cocido y cuanto más cueza innecesariamente más propiedades perderá. Además las verduras deben tomarse al dente, aunque normalmente esto no se hace en nuestro país.
- Las judías verdes son una de las verduras más consumidas y como todas ellas son una buena fuente de minerales, calcio, magnesio, potasio… y yodo.

También algo de vitamina A. C, ácido fólico y carotenos. Tienen un 90% de agua y 30 calorías por cada 100 g.

•

Si aparecen de color pardo es que se han cocido demasiado.

Calorías detalladas de este plato por persona, 213

(Judías 300, cebolleta 50, tomate 144, aceite 360 = 854.)

Si se quiere este plato con más calorías

Si queréis tomar un plato más calorientañado hay que tocar

Si se quiere este plato con menos calorías

Esto es un plato ligero que más tiene en mi 2 o 3 cucharadas más de aceite, pero no muchas más porque las judías quedarían encharcadas y, en mi opinión, no hay nada más desagradable que un plato grasiento con el aceite flotando. Pasaríamos a tener **258 calorías** por persona.

SEGUNDO PLATO
BONITO EN ESCABECHE

- 1 raja de bonito de 800 g
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 10 cucharadas de vinagre = 100 g = 1 decilitro
- 10 cucharadas de vino blanco = 100 g = 1 decilitro
- 3 o 4 dientes de ajo
- 150 g de cebolleta
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 3 o 4 granos de pimienta negra
- 2 o 3 clavos
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla que puede ser la superrápida** sin su tapa de presión pero con **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Pelar los ajos dejándolos enteros y cortar la cebolleta en rajas finas.
2. En una buena olla o cacerola calentar el aceite y dorar solamente el bonito por las dos caras. Tener cuidado para que no se queme o se rompa al darle la vuelta. Tapar siempre la olla durante este proceso para acelerar la operación y manchar lo menos posible.
3. Cuando esté dorado por ambas caras salpimentarlo, sacarlo y reservarlo, nunca al aire libre porque se resecaría, sino guardándolo en un recipiente cerrado en el cual, además, "sudará" y soltará jugo.
4. Añadir ahora en la olla los ajos y la cebolleta y rehogarlos durante unos minutos.
5. A continuación agregar el resto de los ingredientes, tapar de nuevo y cocerlos hasta que la cebolleta esté blanda. El escabeche estará entonces "hecho".
6. Colocar otra vez la raja de bonito que está todavía cruda en su interior, con el

jugo que ha soltado, tapar la cacerola como anteriormente, y cocer durante unos minutos para que el pescado se termine de hacer.

7. Volcar el conjunto en un recipiente hermético con todo su caldo, taparlo y dejarlo enfriar hasta que esté a temperatura ambiente. A continuación guardarlo en la nevera. Está mucho mejor al día siguiente o a los 2 o 3 días porque el pescado va absorbiendo, a medida que transcurre el tiempo, los diferentes sabores y aromas del escabeche.

Consejos de cocina

•

Cuando el bonito está ya dorado por ambas caras necesita muy poco tiempo para cocerse en su interior y dependerá del tamaño de la raja y de su grosor. No lo cozáis demasiado porque se resecará y el secreto de todos los pescados es que se abran en lascas o trozos pequeños independientes. Si aparece amazacotado y en un bloque compacto es que está demasiado cocido.

Siempre se ha dicho que el bonito y el atún son pescados secos y no es cierto. Si los cocináis en su punto aparecerán jugosos y muy agradables de tomar. Para saber el momento exacto, si no tenéis mucha experiencia en la cocina, hacer una “cata” como en las sandías, es decir abrir un poco el centro de la raja y ver si está. Es preferible tomar estas pequeñas molestias que resecarlo con lo que perdería su gracia.

•

Esto sucede con la mayoría de las carnes y aves y especialmente con los pescados.

•

Si la olla tiene un buen fondo difusor, aunque la tapemos, el pescado se dorará pero no se cocerá. En una cacerola normalita en cuanto tapemos dejaremos de sofreír y coceremos. Por ello las buenas ollas nos sirven para hacer cualquier sofrito, por grande que sea, en lugar de usar una sartén que ensucia y tarda mucho más y en la que el aceite puede adquirir una temperatura demasiado elevada.

•

Este es un plato que, si os gusta, soluciona muchísimo porque se conserva muy bien en la nevera y también congela estupendamente.

•

Se puede hacer escabeche con una gran variedad de pescados, truchas, sardinas…, y también con pollo, conejo, perdiz, codorniz… La receta será exactamente igual.

•

Si tenéis en casa romero le podéis poner también una ramita. A los escabeches les van estupendamente las hierbas secas pues les proporcionan diversos aromas y sabores.

•

Los escabeches con una mezcla de vino blanco y vinagre como el que os acabo de indicar son más suaves y aromáticos que los elaborados solo con vinagre y siguen conservándose estupendamente en la nevera.

Consejos de nutrición

- El bonito como pescado azul es rico en grasa, pero se trata de ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 muy beneficiosos para nuestro organismo.
- Para evitar que los escabeches aparezcan secos y se conserven bien se les suele inundar de aceite, pero es mucho mejor y más saludable cocerlos con menos grasa. En estos casos es cuando se ve claramente la diferencia que puede haber en una misma receta dependiendo de cómo se cocine. Con las 4 cucharadas de aceite que os he indicado tenemos **362 calorías,** correspondientes exclusivamente a la grasa. Pero en alguna receta antigua os podéis encontrar con 1 vaso de aceite que tiene ¡ni más ni menos que **2.250 calorías!**
- Como hace unos años las neveras no eran frecuentes en todos los hogares, muchos alimentos como la caza y ciertas especies de pescado se conservaban en escabeche: el vinagre y las especias añadidas colaboraban en esa conservación y la gran cantidad de aceite impedía en gran parte la entrada de aire que todo lo estropea.
  Hoy ya no tiene sentido añadir estas enormes cantidades de grasa, pues todos los platos alimenticios deben conservarse siempre en la nevera, y además tampoco resultan agradables con tanto aceite.
- Podéis elaborar este escabeche con cualquiera de los pescados que os he indicado anteriormente y la cantidad que podréis tomar de cada uno de ellos dependerá como siempre de sus calorías.
- A pesar de la "cocina moderna", o mejor dicho de la "gastronomía de las estrellas Michelin", con todas las innovaciones adaptadas como sifones, esterificaciones, vapores… los escabeches se siguen haciendo con cantidades ingentes de aceite ya que no se han parado a pensar que el aceite de oliva, por muy oro líquido que sea es, en muchas ocasiones, el **responsable del aumento de la obesidad en nuestro país** sobre todo en ciertas regiones de España.

Calorías detalladas de este plato por persona, 3*62*
(Bonito 1.037, cebolleta 50, aceite 360 = 1.447.)

Si se quiere este plato con más calorías
Si queréis más calorías tomad una ración mayor ya que los ingredientes están muy bien controlados y no añadiría más aceite.

Si se quiere este plato con menos calorías
Si queréis hacer este escabeche con truchas tendréis que adquirir truchas de 300 gramos cada una porque el bonito tiene muy poco desperdicio, mientras que en las truchas la parte comestible es del 52%. Con este tamaño de pescado las calorías serán **243** por persona.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 575 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Finalizar esta comida con una fruta de temporada escogiendo la que más os convenga para vuestro gasto energético.

MENÚ 36, 415 calorías por persona

LOMBARDA EN VINAGRE
JUDÍAS BLANCAS CON CHIRLAS O ALMEJAS

PRIMER PLATO
LOMBARDA EN VINAGRE

- 500 g de col lombarda pequeña
- 3 o 4 clavos de especia
- 2 hojas de laurel
- 300 o 400 g de vinagre de vino = 3 o 4 decilitros
- sal y pimienta blanca recién molida

Para servirla

- aceite de oliva virgen extra

Utensilios necesarios mejores

- **1 microondas** sencillo y una jarrita

Preparación y elaboración

1. Escoger una col fresca, pequeña y bien apretada para que tenga pocas partes blancas que son muy duras.
   Retirar alguna hoja exterior si está fea, abrir la lombarda por la mitad y quitarle el tronco duro que es de color blanco.
2. Lavar las hojas enteras en agua fría y escurrirlas. Cortarla en tiras muy finas que es lo que se llama juliana.
3. Colocarlas ya en el recipiente donde se vayan a guardar, preferiblemente en un tupper hermético.
4. Sazonarlas con sal y pimienta blanca removiéndolas bien.
5. Calentar en una jarrita en el microondas, que es lo más cómodo, rápido, y sencillo el vinagre con los clavos y el laurel y cuando empiece a hervir contar unos 2 minutos, justo el tiempo necesario para que el vinagre tome el aroma de las especias.
6. Volcar entonces el vinagre hirviendo encima de la lombarda.
7. Tapar el recipiente escogido agitándolo bien para que toda la lombarda se impregne de vinagre. Guardarlo en la nevera donde se conserva durante meses.

8. Se puede tomar al cabo de una hora y sería como una ensalada. Si la dejamos en la nevera durante más días, pasa a ser como un encurtido.
9. Cuando la vayamos a servir, sacarla del vinagre y escurrirla bien. Rociarla con aceite de oliva removiéndola bien para que se aderece uniformemente. Si le faltase algo de sal, añadirle un poquito más, y pimienta blanca recién molida para aromatizarla.

Consejos de cocina

- Si hemos hecho esta ensalada con vistas a que nos dure y se transforme en variante, durante los 3 o 4 primeros días, cuando abramos la nevera y nos acordemos, agitar el recipiente. Al principio el vinagre no cubrirá la lombarda, pero al irse ésta “cociendo” en el ácido, irá disminuyendo de volumen y al cabo de unos días aparecerá ya completamente bañada de líquido. Cuando han pasado varios días se puede tomar como aperitivo, o, como cualquier otra variante, acompañando platos que “casan” bien con el vinagre, como los de legumbres, paella...
- Si se pone muy fuerte con el paso del tiempo, rebajar el vinagre con un poco de agua.

Consejos de nutrición

- Aunque la lombarda en sí tiene apenas calorías, **30,** y al estar en vinagre tampoco se puede consumir en exceso, lo importante para que resulte muy ligera es regarla a la hora de tomarla con muy poquito aceite virgen extra de mucho sabor para que se note su presencia con solo unas gotas.

Calorías detalladas de este plato

A no ser que inundéis este plato o aperitivo de aceite las calorías prácticamente no habrá que contarlas. Más que de un plato se trata de un acompañamiento sin importancia, o de un aperitivo.

SEGUNDO PLATO
JUDÍAS BLANCAS O FABES CON CHIRLAS O ALMEJAS

Para cocerlas
400 g de judías blancas o fabes crudas
1 cebolla gorda pelada y entera
1 cabeza de ajos entera sin pelar
unas hebras de azafrán auténtico
agua para cubrirlas

Para el resto

- 1 kilo de chirlas o almejas
- 150 g de cebolleta
- 3 o 4 dientes de ajo
- 150 g de puerro
- 4 cucharadas de aceite de oliva = 40 g
- 100 g de tomate natural triturado de lata o brik **colado**
- 1 hoja de laurel
- 10 cucharadas de vino blanco seco = 100 g = 1 decilitro
- 2 cucharadas de perejil picado
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrá**pida con su tapa de presión y **otra de cristal** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Remojar durante toda la noche las judías bien cubiertas de agua templada para evitar que amanezcan secas a la mañana siguiente.
2. Pelar los dientes de ajo y las cebollas y picar muy finamente la de 150 gramos. Dejar la otra entera, rajarla ligeramente en un extremo y en esta hendidura introducir las hebras de azafrán.
3. Limpiar el puerro retirándole los bigotes y la tierra que lleva en el tallo rajándolo previamente. Secarlo, picarlo fino y reservarlo.

4. En nuestra olla volcar las judías ya hidratadas, cubrirlas con el agua de remojo y acompañarlas de la cabeza de ajos sin pelar y de la cebolla con el azafrán.
5. Cocerlas durante **10 minutos** con las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.
6. Mientras tanto lavar las chirlas o las almejas con agua del grifo.
   Hoy vienen ya muy bien **higienizadas** y no hace falta ponerlas en "remojo" como se hacía antiguamente para que eliminaran su posible arena interior y es un "paso" que eliminamos.
7. Cuando la olla se pueda abrir volcar su contenido en otro recipiente, aclararla puesto que está limpia y secarla.
8. Calentar en ella el aceite y sofreír primero, como de costumbre, los ajos picados y a continuación la cebolleta y el puerro picados y el tomate. Cuando ya estén rehogados añadir las chirlas escurridas.
9. Remover con una cuchara de madera y añadir el vino blanco y el laurel. Tapar la olla con su tapadera normal, sin presión, y a **fuego flojo** esperar a que las conchas se abran, 2 o 3 minutos nada más.
10. A continuación añadir las judías cocidas y escurridas, el perejil, la sal, la pimienta y un poco de caldo de la cocción y dejar solo que se produzca un hervor para que las judías se impregnen con todos los sabores.
11. Si el caldo estuviera poco trabado, sacar unas cuantas judías con algo de líquido y machacarlas en un mortero, con un tenedor o con una trituradora. Añadir esta papilla al guiso y remover para unificar.
12. Servir este plato bien caliente esparciendo en el último minuto más perejil picado.

Consejos de cocina

- En muchas recetas encontraréis que a muchos guisos de legumbres les añaden algo de harina para espesarlas. Personalmente, y ya lo sabéis mis asiduos lectores, me gusta más espesar cualquier guiso con los mismos ingredientes que lleva la receta, en este caso con las propias judías. Si además, por vuestra organización particular, guisáis y congeláis, los platos con harina o maicena añadida, al descongelarlos quedan con el caldo o la salsa como "abierta" o cortada. Si os gustan las salsas muy trabadas, espesadlas como os acabo de explicar.
- Se pueden sustituir también las almejas o chirlas por berberechos.

Consejos de nutrición

- Si por problemas de engorde no os podéis servir una gran cantidad de legumbre, que es bastante calórica, podéis sin embargo aumentar la cantidad de almejas o chirlas añadidas puesto que tienen pocas calorías, solo **47** calorías cada 100 gramos y solo es porción comestible el 15%.
  Son muy ricas en minerales, fundamentalmente hierro, y en proteínas, 10 gramos cada 100. Tienen una pequeña cantidad de colesterol, 40 miligramos.

- Las judías blancas tienen 285 calorías pero prácticamente nada de grasa y nada de colesterol puesto que se trata de un producto vegetal.

Calorías detalladas de este plato por persona, 41*5*   *(Legumbres 1.140, cebolleta 37, puerro 37, tomate 18, aceite 360, almejas o chirlas 70 = 1.662.*)
Si se quiere este plato con menos calorías   Las personas que quieran consumir menos pueden tomar menos legumbres, 60 gramos en lugar de 100, y que es una gran cantidad. De todas maneras no es un plato demasiado graso.   **Si se quiere este plato con más calorías**   Con las raciones indicadas ya se está consumiendo un plato energético. Las personas que deban o quieran engordar pueden añadir más aceite sin preocuparse porque de grasa no hemos tomado prácticamente ninguna, así que el doble de aceite es muy aceptable. Con el menú completo tendremos **505 calorías**.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 415 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Finalizar este plato con una fruta rica en vitamina C, pero baja en calorías, para que todo el hierro de los moluscos y de la legumbre sea absorbido con más facilidad.

MENÚ 37, 470 calorías por persona

NÍSCALOS, SETAS O CHAMPIÑONES AL AJILLO
FILETES DE CERDO CON ALCAPARRAS

PRIMER PLATO
NÍSCALOS, SETAS O CHAMPIÑONES AL AJILLO

- 1 kilo de níscalos, setas de cardo o champiñones
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 5 o 6 dientes de ajo
- 1 guindilla si gusta el picante
- sal y pimienta blanca recién molida
- 2 cucharadas de perejil picado

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** sin su tapa de presión pero con **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Lavar los níscalos debajo del grifo pero no introducirlos nunca dentro del agua porque quedarían encharcados. Pasar con mucho esmero los dedos por debajo del sombrerillo, entre las láminas del micelio, porque suelen llevar mucha tierra. Escurrirlos bien y secarlos con papel absorbente de cocina para eliminar **al máximo** el agua de lavado.
   Si no estuvieran muy sucios se pueden limpiar en seco con una brocha para eliminar toda la tierra.
2. Pelar los ajos y picarlos menuditos.
3. En una buena olla de bordes altos para salpicar menos, puede ser nuestra olla superrápida, calentar el aceite y dorar los ajos y la guindilla con cuidado de no quemarlos.
4. A continuación añadir los níscalos bien secos, salpimentarlos y removerlos con una cuchara de madera para que se vayan sofriendo. Como soltarán mucha agua, a pesar de haberlos secado concienzudamente, dejarlos un rato a fuego vivo **destapados** para que se evapore este exceso de líquido.
5. En el momento de servir esparcir por encima el perejil picado.

Consejos de cocina

- Si no gusta el picante suprimid la guindilla.
- Como la temporada de los níscalos es muy corta, el resto del año podéis elaborar esta receta con setas de cardo o champiñones, o cualquier otra variedad de hongos.
- Los níscalos son setas silvestres que aparecen en el otoño después de las lluvias; por ello suelen venir acompañados de mucha tierra que hay que eliminar bien pues es muy desagradable mascarla al consumirlos.
- **Las setas de cardo**, al contrario, suelen venir muy limpias pues normalmente son de cultivo. Si no hace falta no las lavéis pues soltarán después demasiada agua. Con frotarlas ligeramente con papel absorbente de cocina es suficiente para eliminar el poquito de moho blanco que les puede acompañar.

Consejos de nutrición

- Las setas en general tienen un gran porcentaje de agua, 90% y su principal valor reside en los minerales que aportan como calcio, hierro, sodio, potasio, fósforo y magnesio.
  También nos suministran 3 gramos de fibra. Su porción comestible es del 80% nada más, así que del kilo solo utilizamos 800 gramos y las calorías que proporcionan son 25 por cada 100 gramos.
- El perejil debe añadirse al final de los platos, contrariamente a lo que siempre se ha hecho, para que conserve su buena dosis de vitamina C. Junto con los pimientos de todos los colores es el vegetal que más tiene.
- Esta receta hecha con cualquiera de las tres variantes indicadas es muy ligera. Todos ellos son hongos de muy pocas calorías y, si se cocinan con poco aceite, os podéis servir una buena ración. También los podéis aprovechar como acompañamiento de muchos platos de carne o de pescado sin casi aumentar el poder energético de los mismos.

Calorías detalladas de este plato por persona, 140
(Níscalos 200, aceite 360 = 560.)

Si se quiere este plato con más calorías
Aumentad, si os gusta, la cantidad de setas y sofreídlas con el doble de aceite pero nunca más para que no naden en la grasa.
Subiríamos así a las **230 calorías** por persona.

SEGUNDO PLATO
FILETES DE CERDO CON ALCAPARRAS

- 4 filetes de cinta de lomo de cerdo de 200 g cada uno
- o 4 filetes de magro de cerdo completamente limpio
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- 2 cucharadas de alcaparras
- 2 o 3 cucharadas de agua
- 10 cucharadas de vino, brandy, jerez… = 100 g = 1 decilitro
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** sin su tapa de presión pero con **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Escoger filetes de cerdo muy magro o recortarles los bordes de grasa que pueden llevar.
2. En el aceite caliente dorar muy bien los filetes por todas partes, ayudándonos con unas pinzas largas de cocina para no pincharlos, y a continuación salpimentarlos. Colocarlos en la fuente de servir a medida que se van friendo.
3. Cuando hayamos terminado con todos añadir, en lo que queda pegado al fondo de la olla, las alcaparras, el agua y el vino escogido y rascar bien el fondo del recipiente con una cuchara de madera para despegar todos los jugos que se han caramelizado allí.
   Dejar cocer un momento hasta obtener una salsa espesa.
4. Si se quiere que la salsa quede más trabada sustituir el agua y el vino por leche dejándola evaporar también hasta que se concentre.

Consejos de cocina

- El que hemos hecho aquí es uno de los desglaseados de carne más sencillo. Se puede hacer con agua, con vino, con brandy, con jerez…, con leche entera o con leche evaporada o concentrada.
- Las alcaparras se encuentran, con facilidad, en tarros de cristal más o menos grandes y, una vez abiertos se conservan muchos meses en la nevera, en

sus mismos recipientes de cristal. Se emplean muchísimo en la región de Valencia, Alicante y Murcia, paraíso de los encurtidos.

Consejos de nutrición

- El valor nutritivo de todas las carnes es muy parecido, sin embargo su cantidad de grasa no, ya que varía entre el 4 y el 25%.
- El cerdo completamente magro tiene aproximadamente las mismas calorías que la carne de ternera y no debe eliminarse de nuestra alimentación. Dependiendo de la edad y de la alimentación del animal su carne magra puede llegar a tener incluso menos grasa que la de vaca o cordero. Los estudios más recientes demuestran que esta carne magra **es muy saludable** por su riqueza en ácido oleico monoinsaturado y composición parecida a la del aceite de oliva virgen extra. Por ello hoy al cerdo se le define como el "olivo con patas". Esta carne no es enemiga de nuestro aparato cardiovascular, al revés resulta beneficiosa siempre que se elimine del todo la grasa que pueda acompañarla.
  Su jamón es fuente de minerales, calcio, zinc, hierro, magnesio… y vitaminas del grupo B y es mucho más nutritivo que la carne.
- El alcohol se evapora y las alcaparras tienen poquísimas calorías y se añaden además en muy pequeña cantidad

Calorías detalladas de este plato por persona, 33*0*
(Filetes de lomo de cerdo 960, aceite 360 = 1.320.)

Si se quiere este plato con más calorías
Dorar los filetes con algo más de aceite, [illegible] o tomar 3 filetes por persona en lugar de 2.

Si se quiere este plato con menos calorías
Se podrían tomar filetes más finos, pero realmente las carnes tienen pocas calorías para ser un segundo plato.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 470 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Escoger la fruta que más os apetezca, siempre rica en vitamina C para absorber bien el hierro del menú completo.

MENÚ 38, 730 calorías por persona

PASTA CON QUESO AZUL Y NUECES
SALPICÓN DE PULPO

PRIMER PLATO
PASTA CON QUESO AZUL Y NUECES

Para cocer la pasta

- 240 g de espaguetis, macarrones, coditos...pesados en **crudo**
- 2 litros y ½ de agua
- 2 cucharadas de sal

Para el resto de la receta

- 1 cucharada de mantequilla = 20 g
- 100 g de queso azul
- 10 o 15 cucharadas de leche entera = 100 o 150 g = 1 decilitro o 1 decilitro y ½
- 50 g de nueces picadas
- sal, pimienta blanca y nuez moscada recién ralladas

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** sin su tapa de presión, **con su tapa de cristal**

Preparación y elaboración

1. Cocer la pasta como ya he explicado. Escurrirla **sin refrescarla** y reservarla.
2. En la misma olla aclarada y secada con papel absorbente de cocina añadir la mantequilla y en cuanto empiece a fundirse añadir el queso y 100 gramos de leche, es decir 1 decilitro.
3. Removiendo siempre con una cuchara de madera esperar a que todo el queso se funda. Agregar más leche si el conjunto está muy espeso, o por el contrario dejar cocer unos segundos si está demasiado claro.
4. Añadir las especias, la pasta ya cocida y las nueces.
5. Calentar siempre removiendo y servir.

Consejos de cocina

- Para saber cuándo hay que refrescar la pasta y cuando no, según la opinión de los expertos italianos, consultar aquí.
- Se puede usar **leche desnatada** en lugar de entera aunque la cremosidad no será la misma y realmente aquí la cantidad utilizada es pequeña.

Consejos de nutrición

- Como la pasta alimenticia es un alimento calórico, **373 calorías**, serviros un plato pequeño, máxime si luego os tomáis el segundo.
- Las **nueces** son los frutos secos que consumimos con mayor cantidad de grasa, 59 gramos cada 100 gramos, grasa muy buena por su composición en ácidos grasos Omega-3 pero que nos aporta muchas calorías **602**.
- Tienen muy poca agua, un 18%, por ello se las cataloga como fruto seco, 14 gramos de proteína y muchos minerales como calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio…
- Las almendras sin embargo son las más ricas en calcio.

Calorías detalladas de este plato con leche entera por persona, 447
(Pasta 895, mantequilla 150, leche entera 65,
queso azul 380, nueces 300 =l 1.790.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Para rebajar esta cantidad se puede poner la mitad de queso azul y suprimir las nueces y nos quedaríamos con **325** calorías.
También se puede tomar una cantidad algo menor de pasta, 40 o 50 gramos en lugar de los 60 de la receta.

Si se quiere este plato con más calorías
Se puede añadir más queso por ejemplo, 150 g, con lo que enriquecemos el plato en calcio y en proteínas, este queso es uno de los que más lleva, 670 miligramos cada 100 gramos.
También podemos añadir el doble de nueces y pasaríamos a tener **522 calorías por persona**.

SEGUNDO PLATO
SALPICÓN DE PULPO

Para cocer el pulpo

- 1 pulpo fresco gordo, ver más adelante
- 1 hoja de laurel

Para el salpicón o vinagreta

- 1 o 2 cucharadas de vinagre de vino o de jerez
- sal y pimienta blanca recién molida
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 300 g de tomates rojos pero muy duros
- 100 g de cebolleta tierna
- 1 diente de ajo
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pimiento rojo
- 2 cucharadas de perejil picado

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida**
- **1 ensaladera grande**

Preparación y elaboración

1. Hoy los pulpos suelen venir ya limpios, sin tripa, y lo único que hay que hacer con ellos es lavarlos bien debajo del grifo para quitarles toda la telilla negra que tienen en las ventosas de sus brazos; pero en esto se tarda poquísimo. Si vinieran con tripa, abrir ésta con unas tijeras y vaciarla completamente de toda la basura que pudiera llevar.
2. Recién lavado y sin escurrir demasiado colocarlo dentro de la olla superrápida encima de la rejilla o dentro del cestillo de las verduras.
3. Añadir 1 o 2 hojas de laurel si gusta el aroma, pero **nada de agua ni sal.**
4. Cocerlo durante **7 minutos** desde que aparece la segunda rayita de la

válvula o regulador de presión fuera.

5. Cuando abramos la olla, una vez que ha bajada del todo la válvula, veremos que el pulpo ha soltado gran cantidad de agua, en muchas ocasiones como un cuarto de litro, violácea y saladita.
   Ésta corresponde a su **agua de composición**, ya que tiene un **87%** por cada 100 gramos y por ello hay que cocerlo sin nada de agua en contra de lo que siempre se ha dicho y hecho. Antes de sacarlo se comprobará siempre si está bien cocido pinchándole con una aguja larga.
   Si no estuviera del todo blando, porque a veces puede ser de una variedad más dura, volver a cerrar la olla y ponerlo 1 o 2 minutos más.
6. Mientras se está cociendo el pulpo preparar la vinagreta en la ensaladera grande donde vayamos a servir el salpicón disolviendo primero la sal y la pimienta en el vinagre y añadiendo después el aceite.
7. Picar todas las verduras en cuadraditos y añadirlos a la vinagreta. Si algún ingrediente no gusta o no se tiene se puede suprimir. Remover bien todo este conjunto para que se mezcle bien.
8. Cuando se pueda abrir la olla separar unos 300 gramos de pulpo y cortarlo en rodajas no muy gordas añadiéndolas a la ensaladera de la vinagreta. Guardar el resto para otra preparación, pulpo a feira por ejemplo.
9. Dejarlo en maceración en la nevera por lo menos 1 hora para que coja todo el sabor y además esté fresco. Tapar la ensaladera con film transparente o plastifilm bien pegado para que no le entre aire y no se reseque.

Consejos de cocina

- Escoger preferentemente un pulpo grande pues al cocer encoge mucho. El pulpo al tener tanta agua en su composición merma bastante al cocerlo. Por ello si adquirís uno muy gordo, de 2 kilos o más, podéis cocerlo entero y luego congelar el que no os haga falta, o cortarlo en crudo en 2 o 3 trozos y congelarlo así.
  Un pulpo gordo encoge menos que uno pequeño al ser todos sus tentáculos y su cuerpo mucho más carnosos.
- Para que la olla coja temperatura hay que poner el fuego al principio al máximo y en cuanto aparecen las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera **bajarlo al mínimo o en el punto** que permita que esas dos rayitas se mantengan inmóviles, sin perderse pero sin sobresalir.
- El pulpo tiene que estar blando, pero no se le tienen que caer las ventosas. Si se han empezado a caer es que se ha cocido demasiado y se tendrá en cuenta la próxima vez para ponerlo 1 o 2 minutos menos.
- Siempre que he preguntado en mi escuela si alguien hacía pulpo en casa, incluso alumnos que ya sabían cocinar, me contestaban lo mismo, que no lo hacían porque era un “rollo” cocerlo. Efectivamente entre los muchos **bulos** que hay en la cocina y que pasan de generación en generación está el de que el pulpo, para cocerse bien, necesita previamente ser golpeado varias veces,

o ser sumergido 3 veces consecutivas en agua hirviendo. Efectivamente ¡vaya “rollo”! Pero esto no es cierto en absoluto si tenéis una buena olla superrápida.

Consejos de nutrición

•

El pulpo es un molusco con una gran cantidad de agua, como acabamos de ver, pero de buen valor nutritivo, como los calamares, puesto que tiene una proporción interesante de proteína. Aporta minerales como calcio, hierro, potasio, fósforo y yodo y solo 57 calorías.

•

Acompañado de las verduras frescas de la vinagreta que lo enriquecen con sus vitaminas constituye un plato muy refrescante, nutritivo y de fácil digestión. Como siempre, para que no se disparen las calorías podéis añadir muchas verduras y muy poco aceite.

•

El pulpo, como el bacalao desalado, absorbe mucho **el aceite** y, si sois muy generosos al añadirlo el plato puede triplicar sus calorías. Haced lo que más convenga a vuestro sistema alimenticio escogiendo uno virgen extra con mucho sabor para “engañar” de alguna manera al paladar.

•

Aunque más de uno se asustará, ni os podéis imaginar la cantidad de pulpos que tenemos en la actualidad, para equivocar al consumidor, y es una verdadera locura acertar con el bueno.

- Hay **pulpo crudo congelado** que se vende así, congelado entero o a trozos. Se descongela la noche anterior en la nevera y se cuece como he explicado.
- Hay **pulpo solo cocido**, entero o a trozos, o **congelado también ya cocido**.
- Hay **pulpo que “parece” fresco** pero que ha sido congelado, y que se vende después descongelado, aunque está prohibido.
- Hay **pulpo fresco “inyectado**”, al que le han introducido agua para que pese más, por muy increíble que parezca. - Hay **pulpo fresco “tratado**”, es decir al que le han agregado aditivos para que dure una eternidad, pero no os lo dirán.
- Hay **pulpo fresco de calidad salado**, al que le han añadido sal no sé si para que pese más o para que se conserve mejor. Si os venden éste y no os lo aclaran, al cocerlo como os he explicado, es decir sin agua, os saldrá salado.
- Finalmente hay **pulpo fresco de calidad, natural,** que es con el que obtendréis mejores resultados.

Como comprobaréis, hay que hacer una labor de investigador estilo Sherlock Holmes para adquirir el único que es bueno, es decir fresco y sin sal, al natural.

Calorías detalladas de 200 g de pulpo ya cocido por persona, 164
Calorías detalladas de solo el salpicón por persona, 119
(Aceite 360, tomates 54, cebolleta 25, pimientos 38 = 477)

Calorías detalladas de 200 g de pulpo ya cocido con su correspondiente salpicón por persona, 2*83 (164 + 119 = 28*3)

Si se quiere este plato con más calorías
Es un plato bajo en calorías, pero muy nutritivo y sacian el cuerpo. Al revés están algo nuevos y gustosos. Así que todos los que no tengan problemas con las calorías pueden añadir a esta ensalada algo más aceite de oliva virgen extra.

Si se quiere este plato con menos calorías
Es un plato bajo en calorías, pero muy nutritivo y sacian el cuerpo. Al revés están algo nuevos y gustosos. Así que todos los que no tengan problemas con las calorías pueden añadir a esta ensalada algo más aceite de oliva virgen extra.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 730 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Acompañarlo de una fruta del tiempo sin importarnos demasiado su contenido calórico puesto que el menú completo es ligero.

MENÚ 39, 591 calorías por persona

PATATAS GUISADAS CON PIMIENTOS
PECHUGAS DE POLLO O PAVO SALTEADAS AL AJILLO

PRIMER PLATO
PATATAS GUISADAS CON PIMIENTOS

- 800 g de patatas gordas
- ½ kilo de pimientos rojos
- ½ kilo de pimientos verdes
- 150 g de cebolletas
- 2 o 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita escasa de pimentón de La Vera
- 5 cucharadas de vino blanco = 50 g = ½ decilitro
- 5 cucharadas de agua = 50 g = ½ decilitro
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Lavar los pimientos, secarlos, cortarlos en arandelas finas retirando las pepitas del interior.
2. Pelar los ajos. Se pueden echar enteros, fileteados o picados, como se prefiera.
3. Pelar la cebolleta y picarla finita para que no se note.
4. Escoger patatas grandes que son más fáciles de pelar que las chiquitas, y pelarlas con un pelador de verduras de cuchilla transversal que es fantástico.
5. En nuestra olla superrápida calentar el aceite y dorar los ajos. A continuación

añadir la cebolleta y rehogarla removiéndola con una cuchara de madera. Después hacer lo mismo con los pimientos.

6. Mientras tanto cortar las patatas en trozos medianos más o menos iguales agregándolas a la olla **directamente sin ponerlas en agua**. Rehogarlas también.
7. Por último añadir el pimentón removiendo también para que no se queme, el agua, el laurel, el vino, la sal y la pimienta. Revolver de nuevo para que todo se mezcle bien.
8. Tapar la olla con su tapadera de presión y cocer durante **3 minutos** con las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.

Consejos de cocina

- Si os gustan los cominos y los tenéis en casa, añadir a este guiso ½ o 1 cucharadita en polvo. Proporcionan al plato un sabor exquisito.
- Si las patatas saliesen demasiado caldosas, sacarlas con una espumadera para que no se deshagan y dejar cocer la olla destapada durante un momento para que se consuma el exceso de líquido.
- También podéis machacar alguna muy bien con un tenedor, y añadir este "puré" al guiso mezclándolo bien.
- Si tenéis siempre en casa perejil fresco o congelado, a la hora de servir el plato espolvorearlo abundantemente para enriquecerlo en vitamina C.

Consejos de nutrición

- Para que las patatas suelten todo el almidón que llevan y espesen el guiso no deben ponerse **nunca** a remojo en agua después de peladas. Para que no se ennegrezcan pelarlas en el último momento, cortarlas y echarlas inmediatamente en la olla.
- Las patatas se deben pelar siempre con un pelador mejor que con un cuchillo porque es el que menos piel elimina y la mayor proporción de vitaminas y minerales se encuentra pegada a esta piel.

Calorías detalladas de 200 g de pulpo ya cocido por persona, 164 **Calorías detalladas de este plato por persona, 287** *(Patatas 568, pimientos 190, cebolleta 32, aceite 360 = 1.150.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Se pueden añadir más patatas el plato se lo tardará más ligero y el sobre de aceite y tendrá más pimientos y cebolla.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Se pueden añadir más patatas el plato se lo tardará más ligero y el sobre de aceite y tendrá más pimientos y cebolla.
Calorías detalladas de 200 g de pulpo ya cocido por persona, 164 **Calorías detalladas de este plato por persona, 287** *(Patatas 568, pimientos 190, cebolleta 32, aceite 360 = 1.150.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Se pueden añadir más patatas el plato se lo tardará más ligero y el sobre de aceite y tendrá más pimientos y cebolla.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Se pueden añadir más patatas el plato se lo tardará más ligero y el sobre de aceite y tendrá más pimientos y cebolla.

SEGUNDO PLATO
PECHUGAS DE POLLO O PAVO SALTEADAS AL AJILLO

- 800 g de filetes de pechuga de pollo o de pavo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 4 o 5 dientes de ajo
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** sin su tapa de presión pero con **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Retirar a las pechugas todas las partes grasas que puedan llevar y cortarlas en 4 filetes de 200 gramos cada uno. Si son muy finos será muy fácil que se resequen.
2. Pelar los ajos y picarlos finitos o filetearlos.
3. En nuestra buena olla calentar el aceite y dorar por los dos lados cada filete de pechuga a fuego bastante fuerte, casi vuelta y vuelta. A continuación salpimentarlos e ir sacándolos a un plato.
4. Si nos caben los 4 filetes juntos, porque la olla tiene una buena superficie útil, añadir los ajitos bastante al final, para que no se quemen.
5. Servirlas inmediatamente.

Consejos de cocina

- Si las pechugas se sofríen demasiado se resecan muchísimo. Si las dejáis en su punto estarán jugosas.
- Si no os gusta el ajo y las queréis hacer simplemente al natural, suprimirlo de la receta.
- Si se os queda algo pegado en el fondo de la olla desglasearlo con un poco de vino o de agua como ya os he indicado en varias recetas.

Consejos de nutrición

- La carne de pollo y de pavo tiene muy pocas calorías si retiráis previamente cualquier trozo de grasa y por tanto muy útil en los regímenes de adelgazamiento. Si las cocináis en este tipo de recipientes la grasa que

necesitáis para dorarlas es mínima.

•

Si queréis quitaros de encima muchos kilos, se podrían hacer las pechugas en el **microondas**, en su jugo en lugar de fritas y **sin nada de aceite**, tan solo con 2 o 3 cucharadas de vino blanco.
Salen muy ricas y jugosas pero con aspecto de cocido puesto que han sufrido una verdadera cocción, aunque sin agua.

•

Para que tengan más gracia y no estén tan “paliduchas”, podéis añadirles muchas especias juntas, cominos, curry, pimentón… todo lo que os guste.
Si las aliñáis unas horas antes, tendrán más sabor.

Calorías detalladas de este plato por persona, 30*4* *(Pavo 856, aceite 360 = 1.216.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Sofreír las pechugas con el ajo en el aceite. Se pueden poner también más ajos picados que consumen más aceite para que el pollo no resulte grasiento.	**Si se quiere este plato con más calorías** Cocinar las pechugas con el ajo en el aceite. **microondas** como os he explicado más arriba.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 591 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Como entre los 2 platos suministramos bastantes calorías, finalizar con una fruta muy ligera y a ser posible rica en vitamina C.

MENÚ 40, 428 calorías por persona

PISTO
HÍGADO DE TERNERA ENCEBOLLADO Y RODAJAS DE TOMATE

PRIMER PLATO
PISTO

- 250 g de calabacines no muy gordos
- 250 g de cebollas
- 250 g de pimientos verdes de piel fina
- 250 g de berenjenas de color violeta sin jaspear
- 2 o 3 dientes de ajo
- 250 g de tomate natural triturado de lata o brik clase extra **escurrido**
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 olla superrápida con otra tapa que no sea la de presión, **de acero o de vidrio que encaje bien en ella**

Preparación y elaboración

1. Lavar todas las verduras debajo del grifo, secarlas y picar finamente la cebolla y el ajo, y el resto en cuadraditos o cubos.
2. En nuestra olla calentar el aceite y sofreír primero el ajo y la cebolla, luego el pimiento, el calabacín y la berenjena y después el tomate **ya escurrido** para que no suelte demasiada agua.
3. Mantener durante todo este proceso la olla tapada con su tapadera normal para acelerar la cocción y remover de vez en cuando con una cuchara de madera para que no se peguen las verduras.
4. Después del primer calentón mantener **el fuego flojo** para que las verduras "suden", es decir suelten su jugo y se vayan ablandando.
5. Cuando todas estén en su punto pero no deshechas, servir el pisto que puede estar caliente, o frío o templado en verano.

Consejos de cocina

- Si tenéis tomates frescos buenos y están bien maduros podéis utilizarlos siempre que les eliminéis gran parte del agua que tienen, un **94%.** Para ello cortarlos en trozos en un colador grande, espolvorearlos con bastante sal y dejarlos así unos minutos. A continuación estrujarlos bien entre las manos para que expulsen la gran cantidad de agua que la sal ha extraído del interior
- Si os queréis entretener algo más podéis freír aparte 1 o 2 patatas gordas cortadas en cubos que completan este plato de pisto, aunque solo con verduras ya está estupendo. Le añadiréis como siempre calorías.

Consejos de nutrición

- Este plato de verduras si se elabora con poco aceite, como os acabo de explicar, es sanísimo y poco calórico. Pero si lo elaboráis en una sartén o perola tradicional dónde para freír se necesita una gran cantidad de aceite, las calorías se pueden doblar o triplicar.
- Lo mismo sucede si le añadís patatas fritas ya que éstas con la fritura aumentan considerablemente su valor energético pasando de 71 calorías, que tienen en crudo una vez peladas a 453, es decir se multiplica por 6.
  Si tenéis una vida muy activa o sois jóvenes, o lo vais a “quemar”, añadirle la patata pues el pisto indudablemente está más rico.
- Otra solución sería “freír” los cubos de patata en **el microondas** rociándolos por encima con tan solo 1 cucharada de aceite. La patata sale cocida y no frita, pero puede gustar y solo añadimos al plato 90 calorías.

Si tenéis **un microondas con función crisp**, con tan solo 1 cucharada de aceite, os saldrán riquísimas y realmente “fritas”.

Calorías detalladas de este plato por persona, 143
(Pimientos 38, cebollas 53, berenjenas 48,
calabacines 30, tomates 45, aceite 360 = 574.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Tal como lo hemos elaborado es un plato muy ligero y poco calórico.

Si se quiere este plato con más calorías
Todos aquellos que quieran consumir un plato mucho más calórico hay que freír las verduras con mucho aceite y por separado. Podríamos llegar entonces a las 400 o 500 calorías por persona y si, además añadimos por ración 100 gramos de patatas fritas serían alrededor de **1.000.**

SEGUNDO PLATO
HÍGADO DE TERNERA ENCEBOLLADO Y RODAJAS DE TOMATE

- 4 filetes de hígado de ternera de 125 g cada uno
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 400 g de cebolla
- 300 g de tomates muy rojos
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla** con **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella
- o 1 **sartén de bordes altos**

Preparación y elaboración

1. Pelar las cebollas y cortarlas en anillos finos.
2. Cortar los tomates en rodajitas no muy finas para que no se rompan.
3. En nuestra olla calentar el aceite y freír los filetes de hígado a fuego vivo. En cuanto estén dorados por ambos lados, salpimentarlos y sacarlos.
4. A continuación añadir en esa misma grasa las cebollas y rehogarlas, **siempre tapadas**, hasta que hayan tomado algo de color y estén blandas. Bajar el fuego para que se vayan haciendo "en su propio jugo" sin pegarse.
5. Cuando las cebollas ya están cocinadas, retirarlas y sofreír las rajas de tomate que se harán en seguida puesto que son muy blanditas. Antes de sacarlas, salpimentarlas también.

Consejos de cocina

- Darle al hígado solamente vuelta y vuelta en la sartén, sin dejarlo crudo naturalmente, mejor en la olla tapada porque salpica mucho, para que quede dorado pero no reseco.
- Se pueden sustituir los filetes de hígado por **filetes de ternera o de cerdo** que no tengan la grasa incrustada en toda la masa muscular, es decir en toda la superficie del filete.

Consejos de nutrición

Por las propiedades nutritivas que tiene el **hígado** y por su contenido en vitaminas y minerales habría que consumirlo de vez en cuando y, sin embargo, prácticamente se ha desechado de nuestra alimentación habitual y muchas personas dicen no gustarles aunque no lo han probado nunca.

•

El hígado es uno de los alimentos que nos proporciona mayor cantidad de **hierro**, 8 miligramos frente a los 1,5 de la carne o el 1 miligramo que nos suministra el pollo.

También nos suministra un 20% de proteína, como la carne, calcio, magnesio, y ácido fólico en cantidad. Tiene solo 129 calorías por 100 gramos, menos que la carne.

Como nota curiosa apuntar que **la sangre** nos procura la mayor cantidad de hierro, 52 miligramos.

•

También es verdad que el hígado nos suministra bastante colesterol, 300 miligramos, pero las personas sanas, si les gusta, pueden tomarlo con prudencia.

•

Para todos los que no disfruten demasiado del sabor del hígado se le puede enmascarar algo su sabor sofriendo también unas lonchas finas de jamón magro antes de cocinar los filetes de hígado.

•

Se pueden sustituir los filetes de hígado por filetes de ternera o de cerdo muy magros.

Calorías detalladas de este plato por persona, 2*85*

*(Hígado 645, cebolleta 100, tomate 36, aceite 360 = 1.14*1.)

Si se quiere este plato con más calorías

Si se quiere este plato con menos calorías

Si no

Sofreír las cebollas con 3 veces más de aceite o tomar filetes más grandes de hígado lo acompañáis con la guarnición de las cebollas que son las que se "tragan" el aceite, sino que lo cocináis a la plancha con 1 sola cucharada de aceite las calorías bajan a **185 por persona**.

Acompañarlo sin embargo con los tomates, muy bajos en calorías, que también se pueden hacer a la parrilla sin grasa y que les va muy bien.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 428 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Para asimilar mejor la gran cantidad de hierro que nos aporta este menú finalizarlo con un cítrico o una fruta rica en vitamina C baja en calorías.

MENÚ 41, 439 calorías por persona

REVUELTO DE CALABACÍN Y CEBOLLA
SEPIAS ESTOFADAS CON PATATAS

PRIMER PLATO
REVUELTO DE CALABACÍN Y CEBOLLA

- 1 kilo de calabacines no muy grandes
- 300 g de cebolletas
- 4 cucharadas de aceite de oliva = 40 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con otra **tapa de acero o de vidrio** que no sea la de presión y que encaje bien en ella
- o 1 recipiente amplio, redondo con buena tapa, apto para **microondas** para elaborar allí el calabacín y la cebolla

Preparación y elaboración

1. Lavar los calabacines, secarlos, retirar los dos extremos y cortarlos en rodajas finas.
2. Pelar y cortar también así las cebolletas.
3. Este revuelto se puede elaborar de varias maneras.
   En nuestra buena **olla** calentar las 4 cucharadas de aceite y rehogar primero la cebolla, hasta que esté casi transparente y a continuación los calabacines. Realizar esta operación con la olla tapada con su tapadera de acero o de vidrio para acelerar la cocción. Remover de vez en cuando con una cuchara de madera para que no se pegue nada en el fondo.
4. También se podría preparar en una **sartén** antiadherente pero de bordes altos. Si la tapáis una vez que la cebolleta y el calabacín ya han empezado a rehogarse aceleráis como siempre la cocción manteniendo más vitaminas. En ambos casos salpimentar y cocinar hasta que las verduras estén tiernas.
   Es mejor la opción de la olla porque se puede tapar mejor que una sartén y **su base es también mejor conductora del calor**.
5. También lo podéis elaborar **en su jugo en el microondas** en un recipiente redondo y con buena tapa. La cantidad de grasa necesaria en este caso será la mitad, es decir 2 cucharadas.
   Programar para empezar 5 minutos a potencia máxima, y mirar para saber

cómo está.
El calabacín es muy blandito y se cocerá enseguida. Si lo pasáis de tiempo aparecerá reseco y arrugado. Salpimentarlo después de cocinado porque, en el microondas, la sal añadida desde el principio reseca las verduras.

6. Volcar y servir.

Consejos de cocina

- Escoger calabacines de tamaño mediano porque son más finos y no están granados en el centro, así que su piel, que conviene conservar, no se elimina y no amarga.
- Este es un plato muy ligero y digestivo y, si se elabora en el microondas, no se mancha nada en absoluto.

Consejos de nutrición

- Este revuelto de calabacín y cebolleta además de estar muy rico va a sentar muy bien a vuestro organismo porque lo va a limpiar o depurar. Además podéis tomaros un plato enorme.
- El **calabacín** es casi todo agua, tiene un **96,5%** y muy pocas calorías, tan solo 12, pero como la cebolleta, es diurético, rico en minerales pero pobre en sodio por lo que resulta estupendo para los hipertensos e ideal como otras muchas hortalizas para una alimentación con pocas calorías.

Calorías detalladas de este plato por persona, 127 *(Calabacín 84, cebolleta 64, aceite 360 = 508.)*

Si se quiere este plato con menos calorías
Cuando cocináis [illegible] más ligero, **82** calorías por persona y podríais serviros, además, un plato enorme.

Si se quiere este plato con más calorías
[illegible] 4 huevos, batidos y servirlo como un revuelto.
Aumentamos las calorías de este plato a **224 por persona**.
Este **revuelto de calabacín y huevo** puede servir perfectamente como cena, acompañándolo con un lácteo, un yogur desnatado y natural por ejemplo.

SEGUNDO PLATO
SEPIA GUISADA CON PATATAS

- 1 kilo de sepias frescas o congeladas
- 400 g de patatas gordas
- 4 cucharadas de aceite de oliva = 40 g
- 5 o 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 10 cucharadas de vino blanco = 100 g = 1 decilitro
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida**

Preparación y elaboración

1. La sepia suele venir ya limpia tanto si es fresca como congelada. En ambos casos secarla muy bien con papel absorbente de cocina porque como tiene una cantidad considerable de agua en su composición, **más de un 80**% nos va a soltar mucho líquido durante su elaboración.
2. Pelar los ajos conservándolos enteros.
3. La sepia se puede cocinar entera o cortada en trozos. Volcar el aceite en nuestra olla y cuando esté caliente pero nunca humeando dorarla bien por todas partes al mismo tiempo que los ajos.
4. Mientras se está dorando pelar las patatas y cortarlas en rodajas de 1 cm escaso de grueso.
5. Cuando la sepia ya esté dorada agregar las patatas cortadas y rehogarlas también durante unos segundos removiéndolas bien para que se mezclen por igual con la grasa.
6. Salpimentar el conjunto, añadir el vino blanco y rápidamente para que no se evapore cerrar la olla con su tapadera de presión y cocinar durante **3 minutos** con las dos rayitas de la válvula de presión fuera. Como la sepia suelta muchísimo jugo las patatas se ablandan sin necesidad de añadir agua, simplemente con el vino puesto y el agua que suelta.
7. Cuando la olla se pueda abrir, servir el conjunto esparciendo por encima abundante perejil picado.

Consejos de cocina

- Os recuerdo que el perejil debe añadirse después de la cocción, justo al revés de lo que se hace, para que conserve todo su contenido en vitamina C, que es elevado.

Consejos de nutrición

- La sepia que se encuentra en la actualidad, aunque se vende como “fresca”, está ya **manipulada** al haber sufrido un fuerte proceso de limpieza. Lavarla debajo del grifo, secarla, retirarle el resto del “ojo” que es muy pequeño y duro y trocearla,
- Tiene pocas calorías, alrededor de las 60 por cada 100 gramos, por lo que debería consumirse más de lo que se hace ya que contribuye a que la alimentación sea muy variada y poco calórica.
- Tiene sin embargo una gran cantidad de agua, más de un **80%** que va a soltar durante el cocinado, aunque se seque muy bien.
- Como todos sus compañeros cefalópodos es rica en vitamina D y del grupo B y en minerales como hierro, yodo, sodio, potasio y calcio.
- Aunque aquí va a acompañada de patata, ya hemos visto que éstas si no están fritas y se guisan con poco aceite, como en este caso, tampoco aumentan considerablemente las calorías finales del plato

Calorías detalladas de este plato por persona, 312 *(Sepias 574, aceite 360, patatas 316 = 1.250.)*
Si se quiere este plato con más calorías Si se quiere hacer este plato más calórico podemos añadir el doble de patatas y de aceite y tendríamos **481** por ración.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 439 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Finalizar este menú con una fruta de temporada, preferiblemente con vitamina C.

MENÚ 42, 475 calorías por persona

SALMOREJO
HUEVAS FRESCAS DE PESCADO A LA VINAGRETA O SALPICÓN DE PESCADO

PRIMER PLATO
SALMOREJO

- 1 kilo de tomates muy rojos y maduros pero duros
- 50 g de pan duro
- 1 o 2 dientes de ajo
- 2 o 3 cucharadas de vinagre de vino blanco = 20 o 30 g
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- sal

Para la guarnición

- 2 huevos duros de 63-73 g cada uno
- 80 g de jamón serrano magro

Utensilios necesarios mejores

- **1 buena trituradora** como el Thermomix

Preparación y elaboración

1. Lavar muy bien los tomates, eliminar la parte fea del tallo conservando la piel, trocearlos y volcarlos ya en el recipiente donde los vayamos a triturar.
2. Escoger preferentemente pan con mucha miga, pan pan, y cubrirlo de agua hasta que se ablande. Cuando ya lo esté escurrirlo para eliminar totalmente el agua que ha embebido y echarlo encima de los tomates.
3. Pelar el o los ajos y agregarlos también.
4. Añadir todo lo que falta, el vinagre, el aceite y la sal y triturar hasta obtener una crema o puré muy fino y homogéneo.
5. Picar el huevo duro y el jamón. Si tenéis el Thermomix o cualquier otra picadora eléctrica picar el jamón allí para que resulten virutas en lugar de taquitos.
6. Servir el salmorejo fresco de la nevera pues está mucho más rico y apetitoso.

7. Tanto el jamón como el huevo se pueden presentar en 2 cuencos a parte para que cada comensal se sirva lo que quiera.

Consejos de cocina

- Si tenéis el Thermomix **no hace falta que remojéis el pan** porque aun estando duro desaparecerá en la preparación.
  Tampoco hay que trocear los tomates, con cortarlos en dos es más que suficiente.
- El salmorejo, lo mismo que el gazpacho, es un gran invento no solo para el paladar sino desde el punto de vista nutritivo porque es **un baño de vitaminas y minerales.**
- Cada salmorejo, como sucede con el gazpacho, puede ser diferente con arreglo al gusto de cada uno. Podéis ponerle más o menos fuerte de ajo, de vinagre e incluso de aceite.

Consejos de nutrición

- Utilizar aceite de oliva virgen extra porque además de ser un lujo para el paladar lo es también para la salud. Su sabor es tan intenso que aún en pequeña cantidad proporciona una suavidad y sabor especiales.
- Ya hemos visto que la combinación tomate triturado y aceite de oliva tiene un alto contenido en antioxidantes tan importantes para nuestra salud para combatir los radicales libres que se producen en el estrés oxidativo. Concretamente **el licopeno**, al estar triturado el tomate y mezclado con el aceite virgen es asimilado mejor que en un simple tomate.
- Las calorías del salmorejo, como en el caso del gazpacho, dependen mucho de la cantidad de aceite y de tropezones que añadamos. En este caso también del pan que, en el gazpacho, se puede eliminar y aquí no.
- No utilizar nunca pan de molde que, a diferencia del pan normal, siempre lleva grasa.

Calorías detalladas de este plato por persona, 24*3* *(Tomate, 180, aceite 360, pan 129, huevos 172, jamón 130 = 971.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Podéis suprimir los tropezones de huevo o de jamón y bajar 120 a **167 calorías** por persona, pero sería una pena porque el salmorejo está más rico con ellos. Tendríamos ahora **423 calorías por persona.**	**Si se triple** los tropezones de huevo o de jamón y bajar 120 a **167 calorías** por persona, pero sería una pena porque el salmorejo está más rico con ellos.

SEGUNDO PLATO
HUEVAS FRESCAS DE PESCADO A LA VINAGRETA O SALPICÓN DE PESCADO

Para cocer las huevas

- 400 g de huevas frescas de pescado, merluza, pescadilla, corvina, besugo...
- 1 hoja de laurel
- 10 cucharadas de vinagre corriente = 100 g = 1 decilitro
- 1 o 2 cucharadas de sal
- pimienta blanca
- agua que las cubra

Para el salpicón

- 100 g de pimiento rojo gordo
- 100 g de pimiento verde
- 1 diente de ajo
- unas hojas de perejil
- 100 g de cebolleta tierna
- 300 g de tomates rojos pero muy duros
- sal y pimienta blanca
- 2 o 3 cucharadas de vinagre de vino o de manzana
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g
- 2 cucharadas del agua de cocción de las huevas = 20 g

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con **otra tapadera** que no sea la de presión, **de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Lavar las huevas pasándolas suavemente debajo del grifo del agua fría, con mucho cuidado para no romperlas sobre todo si son muy gordas.
2. Ponerlas en la olla cubiertas de agua y añadir el laurel, el vinagre, algo de pimienta blanca recién molida y bastante sal para que se asemeje al agua de mar, por ejemplo 1 o 2 cucharadas.
3. Tapar la olla con su tapadera normal y cocerlas a **fuego flojo** durante unos minutos dependiendo del tamaño que tengan. Si son gordísimas, a veces pueden pesar más de un kilo cada una, habrá que tenerlas más tiempo para que la cocción llegue hasta el interior.
   Deben cocer **despacito**, sin grandes burbujas para evitar que se rompan.
4. Cuando estén ya cocidas, dejarlas enfriar en su mismo líquido.
5. Una vez frías y escurridas, guardarlas en un buen recipiente hermético en la nevera hasta el día siguiente para que se endurezcan, o pelarlas con cuidado para no romperlas. Si están bien cocidas será muy fácil, de lo contrario la piel estará todavía adherida y costará mucho más.
6. Mientras se están cociendo o enfriando picar todas las verduras del salpicón en cubos no muy grandes y elaborar la vinagreta añadiendo, para suavizarla 2 cucharadas del jugo de cocción de las huevas.
7. Cortar la hueva ya pelada en rodajas gorditas y mezclarlas con la vinagreta y las verduritas.
8. Servirlas bien frías pues están mucho mejor.

Consejos de cocina

- **Las huevas de pescado** son los huevecillos de ciertos pescados hembras envueltos en una bolsa oval. No deben confundirse con los depósitos de licor seminal de los pescados machos llamados “lechas”. Tanto frescas como desecadas constituyen un plato exquisito.
- Si no las habéis cocinado nunca, al principio tendréis que calcular el tiempo un poco a ojo. Al estar cocidas cambian de color, tanto por fuera como por dentro, y eso se nota. Pero para cerciorarse os aconsejo que cortéis una por la mitad, la más gorda, para comprobar que también está cocida en su interior. No es bueno cocerlas en exceso porque se resecarían, pero tampoco se pueden dejar algo crudas en el centro porque se desmoronarían y además no estarían buenas. El secreto es que estén en su punto.
  Se pelan mejor frías que recién cocidas.
- Siempre que se vaya a consumir el aceite en crudo utilizar un virgen extra de fuerte sabor para que parezca que hay una mayor cantidad.
- Las personas a las que no les gusten las huevas o que no puedan tomarlas, pueden elaborar este salpicón con cualquier clase de pescado de carne prieta como mero, rape, congrio… e incluso palometa. Como estos pescados tienen poco colesterol se puede aumentar la cantidad de la receta y en lugar de con 400 gramos elaborarla con 800.

Consejos de nutrición

Las huevas de pescado tienen bastante colesterol, como los huevos, 500 miligramos por cada 100 gramos, pero las personas sanas pueden consumirlas de vez en cuando en pequeña cantidad ya que tienen una gran cantidad de proteína de buena calidad, el doble que los huevos. Son también ricas en minerales como calcio, fósforo y en vitaminas del grupo B.

No son demasiado calóricas, 113, y si se acompañan de muchos vegetales como en este caso tampoco nos aportarán una gran cantidad de energía. Como siempre ¡cuidado con el aceite!

Como hoy en Madrid es casi imposible encontrar estas huevas en condiciones, aunque se encarguen, hacer este salpicón con trozos de cualquier pescado de carne prieta como rape, o calamares o sepia que simplemente coceréis en el micro, prácticamente sin nada, con un pelín de sal aromática.

El pescado lleva ya tantos días capturado, después de haberlo pescado en alta mar, que las huevas ya no tienen la consistencia de antes y es imposible pelarlas sin destrozarlas.

Espero que, por lo menos en Andalucía, se sigan encontrando pues son una delicia, aunque muchos no las hayan probado nunca.

Calorías detalladas de este plato por persona, 23*2*

(Huevas 452, pimientos 38, cebolleta 25, tomates 54, aceite 360 = 929.)

Si se quiere este plato con más calorías

Añadir el doble de aceite si se quiere consumir más calorías y pasaríamos a **322 por persona**.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 475 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Terminar este menú que no es demasiado calórico con la fruta que más os guste.

MENÚ 43, 321 calorías por persona

SOPA CASTELLANA, O SOPA DE AJO CON JAMÓN Y CHORIZO
MEJILLONES AL NATURAL O A LA VINAGRETA

PRIMER PLATO
SOPA CASTELLANA, O SOPA DE AJO CON JAMÓN Y CHORIZO

- 50 g de ajos gordos
- 2 cucharadas de aceite de oliva = 20 g
- ½ cucharadita de pimentón dulce de La Vera
- 80 g de jamón serrano magro
- 40 g de chorizo **clase extra**
- 50 g de pan del día anterior
- 4 huevos de 65 g
- 1 litro de agua o de **caldo de pollo casero desgrasado**
- pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida sin su tapa de presión**, solamente con **otra tapa de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Pelar los ajos y filetearlos.
2. Cortar el pan en rebanadas muy finas.
3. Trocear el jamón y el chorizo en daditos.
4. Sofreír en el aceite caliente los ajos sin que se quemen, luego el chorizo y el jamón.
5. Agregar a continuación el pimentón removiéndolo rápidamente con una cuchara de madera para que no se queme e inmediatamente el agua o el caldo. Dejar cocer un rato tapando la olla como siempre para que el jamón y el chorizo se ablanden y suelten su sustancia.
6. Echar las rebanadas de pan cuando el caldo haya hervido unos minutos y

escalfar a continuación los huevos, si se ponen. Tener cuidado para que las yemas queden blanditas y no duras del todo. Al tomar la sopa se tienen que romper luego en cada plato.

Consejos de cocina

- Si se usa caldo de verduras o de pollo casero totalmente **desgrasado**, la sopa tendrá mejor sabor.
- Al echar los huevos, cascarlos de uno en uno encima de la sopa hirviendo, taparla y cocerlos durante unos segundos nada más observando cómo van cuajando. Dependiendo del número que hayamos puesto y de su tamaño tardarán más o menos. La clara tiene que quedar totalmente blanca, señal de que ya está cuajada, pero la yema debe estar blanda. Si veis que la clara todavía está de color transparente dejar la olla tapada pero ya sin fuego para que se termine de coagular con el calor que le queda a la sopa.
- Las rebanadas de pan se pueden frotar con un ajo crudo antes de ponerlas en la sopa o colocarlas directamente en el plato de cada comensal volcando encima la sopa.
- También se podrían tostar previamente en el horno, en el tostador o en una sandwichera que es lo más cómodo y rápido, pero teniendo cuidado para que no se quemen al estar tan finas.
- Si gusta el picante se puede añadir una puntita de pimentón picante de La Vera.
- Si disponéis de las clásicas cazuelitas de barro servir la sopa en ellas pues es lo típico.

Consejos de nutrición

- Esta receta probablemente no necesitará nada de sal pues con la del jamón y la del chorizo ya tendrá bastante.
- El ajo es una de las hortalizas de mayor valor nutritivo y por tanto de calorías, **110**, frente a las 12 del apio o del pepino, y su parte comestible, además, es solo un 76%. Como su sabor es muy penetrante se añade a las recetas en pequeña cantidad por lo que su valor calórico casi no influye en el contenido energético total. Se recomienda un consumo abundante del mismo en las enfermedades cardiovasculares y reumáticas por sus buenas propiedades para el aparato circulatorio, el corazón, los pulmones y las articulaciones. Es antiinfeccioso, antiinflamatorio y evita los depósitos de colesterol.
- Si tenéis problemas de engorde tomar muy poquito chorizo que es lo que más calorías tiene, 384 kcal, o suprimirlo del todo, y en todos los casos usar

chorizo de la **clase extra** que es el que menos grasa tiene. El que se denomina “para guisar” suele ser de tercera clase y por tanto llevar un 70% de grasa y muchos aditivos.

Calorías detalladas de este plato por persona, 258
(Ajos 84, aceite 180, jamón 146, chorizo 154, pan 129, *huevos 340 = 1.033)*

Calorías detalladas solamente de la sopa de ajo por persona, 173
(Ajos 84, aceite 180, pan 129, huevos 340 = 733.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Si quiere una sopa de ajo **totalmente light** suprima el chorizo y el jamón y que sean viudas, aunque no estarán tan buenas.
Bajaremos calorías por ración, pero faltarán las proteínas del jamón, del chorizo y del huevo.

Si se quiere este plato con más calorías
Añadiremos más jamón y más chorizo a quien no le preocupen las calorías.

SEGUNDO PLATO
MEJILLONES AL NATURAL O A LA VINAGRETA

- 1 kilo y ½ de mejillones
- 1 o 2 limones

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente amplio, redondo, poco profundo y con buena tapa para cocer los moluscos en el **microondas**
- **1 olla que puede ser la superrápid**a sin su tapa de presión pero con otra **de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Escoger mejillones que pesen para que el "bichito" del interior sea gordo. De lo contrario serán muy pequeños, sin nada de vista.
2. Agitar alguno de ellos porque, para que pesen, los pueden llenar de agua "artificialmente", que se notará y hará ruido.
3. Frotarlos con un cuchillo pequeño debajo del grifo del agua fría y **nunca sumergidos.**
4. Colocarlos en un recipiente apto para **microondas**, de gran superficie útil, para que no queden apelotonados. Como no os cabrán en una sola capa, cocerlos en dos veces.
5. Escurrirlos, taparlos muy bien y cocinarlos a potencia máxima durante **5 minutos**.
   Si alguno se ha hecho el "remolón" y no se ha abierto, retirar los demás y prolongar la cocción 1 minuto más.
6. Cuando no quemen retirar una de las conchas, cortarles con unas tijeras el **"biso"** o estropajillo que suelen llevar por el que se sujetan a las rocas y presentarlos acompañados de su jugo y de los limones abiertos por la mitad.
7. Cada comensal coge su mejillón, llena la valva con el jugo que han soltado y se echa por encima el zumo de limón que desee.

Consejos de cocina

- En limpiar un kilo de mejillones no deberíais tardar más de 5 minutos. Con quitarles las algas, con un cuchillito pequeño tipo puntilla, bien afilado, será suficiente, sin arrancarles las protuberancias calcáreas que llevan adheridas puesto que no los vais a chupetear por fuera.
- El mejor sitio para cocerlos, y la mayoría de la gente no lo sabe, es en el **microondas** sin necesidad de añadirles nada y sin peligro de que su jugo se

salga del recipiente como pasa en la olla y que luego veremos. Probadlos y comprobaréis que es cierto. Y los podéis servir a la mesa en el mismo recipiente de vidrio donde los habéis cocinado.
El secreto para que queden en su punto es colocarlos **en una sola capa** sin amontonarlos. Si el recipiente es amplio caben ½ kilo de una sola vez y se hacen en solo 5 minutos. Si aparecieran arrugados es porque los habéis cocido en exceso o porque la tapa no encajaba bien.
Tapados simplemente con un plato, o con una tapa de agujeros, no es suficiente.
Si queréis más explicaciones consultar mi cuarto ebook "Solo recetas que salen bien en el microondas" que también existe en papel

- Si preferís cocerlos al "estilo antiguo", colocarlos en nuestra buena olla lavados y escurridos, taparla con su tapadera normal y poner **el fuego al mínimo** para que el calor les vaya llegando poco a poco. De esta manera las conchas se van abriendo. Vigilar la olla de vez en cuando para apagar el fuego en cuanto estén todos abiertos porque de lo contrario no solo aparecerán resecos por exceso de cocción sino que el jugo que sueltan formará espuma, "subirá" como si fuera leche y se saldrá de la cacerola ensuciando toda la placa de calor.
- Si después de degustarlos os sobra jugo del que han soltado, que es "jugo concentrado de mejillón" congelarlo y utilizarlo más tarde para hacer fumet, o caldo de pescado, o una sopa de marisco, o una paella marinera…
- Si los cocéis con agua, vino, hierbas… como siempre se ha hecho su sabor natural queda enmascarado por el de las hierbas y el vino.
- En lugar de mejillones podéis tomar cualquier otro molusco bivalvo de características parecidas, chirlas, berberechos, navajas… siempre que los elaboréis de la misma manera, sin añadirles nada de aceite.
- También podéis servirlos acompañados de una salsa vinagreta con muchas verduritas en lugar del zumo de limón.
Las verduras picadas lo enriquecerán con sus vitaminas y el valor calórico cambiará según la cantidad de aceite que añadáis, cada cucharada 90 calorías.

Consejos de nutrición

- El mejillón es uno de los **mariscos** más barato y sin embargo digno de tener en cuenta en nuestra alimentación porque su proteína es de gran valor alimenticio.
Desde el punto de vista nutritivo 6 o 7 mejillones equivalen a 1 filete de vacuno. Tienen poco colesterol y cantidades interesantes de calcio, hierro, magnesio, yodo, potasio… y tan solo 67 calorías por 100 g de parte comestible, pero como ésta es tan solo del 25%, el kilo y ½ de mejillones

queda reducido a **375 gramos comestibles.**
Os podéis tomar un gran plato, mayor del que indica la receta.

•

Si no gustan se pueden sustituir por berberechos, aunque su poder saciante es mayor.

Calorías detalladas de este plato por persona, 6*3* *(Mejillones = 251.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Si os apetece muy ligero, os lleve más podéis servir estos mismos mejillones con una **salsa vinagreta** o en salpicón, como el pulpo.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Si ya apetece muy ligero, os lleve más podéis

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 321 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Escoged la fruta que más os apetezca con vitamina C para facilitar la absorción del hierro de los mejillones.

MENÚ 44, 396 calorías por persona

SOPA DE CALABAZA
HAMBURGUESAS CASERAS ADOBADAS

PRIMER PLATO
SOPA DE CALABAZA

- 1 raja de calabaza de color naranja de 1 kilo y ½
- 150 g de patata
- 150 g de cebolla o cebolleta
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- 1 litro de agua o mucho mejor de caldo bueno casero **sin grasa**
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida**
- **1 buena trituradora**, minipímer, Thermomix…

Preparación y elaboración

1. Pelar la patata y la cebolleta y suprimir la cáscara dura, las pepitas y hebras de la calabaza.
2. Cortar estos ingredientes en trozos.
3. En nuestra olla superrápida echar todos los ingredientes en crudo de la receta.
4. Cocer durante **5 minutos** con las dos rayitas del regulador o válvula de presión fuera.
5. Cuando la olla se pueda abrir, triturar el conjunto con un buen aparato que sea capaz de conseguir una crema fina. Si quedara demasiado espesa añadir más agua o caldo hasta lograr la consistencia de sopa deseada.

Consejos de cocina

- Todas las sopas elaboradas con los ingredientes en crudo sin un sofrito previo, como hacemos aquí, son mucho **más digestivas** y las pueden tomar tanto grandes como mayores, incluso personas delicadas.
-

Si queréis conseguir más textura de crema y no tenéis problemas con las calorías, utilizar en esta elaboración un poquito de agua nada más para la cocción y añadir el resto de leche que puede ser entera o desnatada según os convenga. También podéis añadir otra patata mediana para que la sopa salga más espesa.

•

En esta receta pondréis la patata pelada porque todos sus minerales, entre ellos el potasio del que tiene una buena cantidad, no se desperdiciarán al pasar al caldo.

Consejos de nutrición

•

Las cualidades de la calabaza son magníficas pues, como el resto de los frutos y vegetales con esos bonitos **colores anaranjados**, tiene muchas propiedades antioxidantes y por tanto previene el cáncer.

•

Cuando queramos conservar el almidón de la patata para que nos espese un guiso, o evitar que pierda sustancias nutritivas, habrá que desechar la práctica habitual y errónea de ponerla en agua después de pelada.

Si la patata se pela con antelación, tendrá que cubrirse efectivamente de agua para que no se oxide y ennegrezca. Pero si a medida que la pelamos y la cortamos la vamos echando en la cacerola para cocinarla inmediatamente después, la oxidación no se producirá y tampoco la solubilización de muchos de sus minerales y vitaminas en esta agua.

•

Antiguamente se decía que en lugar de cortar las patatas encima de la tabla de la cocina, lo más práctico, rápido y cómodo era “chascarlas” con el dedo gordo y el cuchillo para que espesarán más los guisos.

Las cadenas de almidón se rompen igual, tanto si las chascamos como si las cortamos, y el almidón se libera de igual forma. Tardamos bastante menos y es más práctico y rápido trocearlas encima de la tabla de cocina.

¡Pero se sigue repitiendo!

•

Para que el aceite de oliva virgen extra nos proporcione más sabor, es preferible añadirlo al final, en crudo, cuando la sopa está ya triturada.

Así conserva todas sus propiedades intactas al no “sufrir” nada con el calor.

•

Aunque la receta lleva 1 kilo y 1/2 de calabaza, ésta tiene solo un 70% de parte comestible con lo que se nos quedará en 1 kilo útil.

Calorías detalladas de este plato por persona, 13*6* *(Calabaza 120, cebolla 37, aceite 270, patata 118 = 545.)*	
Si se quiere este plato con más o menos calorías	

Blanco y ligero que no contenido energético añadir el doble de aceite, de patata y de cebolla y pasaríamos a tener casi el doble, **240 por persona**.

SEGUNDO PLATO
HAMBURGUESAS CASERAS ADOBADAS

- 600 g de carne de ternera muy magra picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon = 30 g
- sal de ajo y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 olla superrápida sin su tapa de presión pero con **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella
- o 1 **sartén antiadherente de bordes altos** para salpicar menos

Preparación y elaboración

1. Escoger un trozo de carne roja completamente magra, puede ser perfectamente carne de segunda totalmente limpia, y decirle al carnicero que os la pique delante de vosotros vaciando previamente su máquina de los residuos que le hayan sobrado del picado anterior.
2. Ya en casa volcarla en un bol grande donde la podáis "manosear" con facilidad y aderezarla con la mostaza, la sal y la pimienta. Si no os gusta el ajo utilizar sal normal o, si la tenéis sal aromática.
3. Con las manos o con alguno de los artilugios que venden en el mercado para ello confeccionar las hamburguesas no demasiado grandes ni demasiado gordas. Lo bueno que tienen estos aparatitos es que salen todas iguales.
4. Mientras tanto calentar el aceite. Las podéis elaborar en vuestra buena olla tapándola con su tapadera normal o en una sartén antiadherente que consuma muy poca grasa.
5. Cuando el aceite esté caliente pero no humeando, colocar 3 o 4 hamburguesas, las que os quepan, y dorarlas a fuego fuerte. Cuando calculéis que ya tienen por ese lado una bonita costra dorada darles la vuelta con cuidado de no romperlas. Dorarlas por el segundo lado, pero sin cocinarlas demasiado, para que resulten jugosas por dentro.

Consejos de cocina

- Si nunca las habéis cocinado condimentándolas con mostaza, probadlas y veréis lo gustosas y jugosas que resultan. Si os gusta el sabor de la mostaza podéis poner más cantidad. La mostaza que yo os recomiendo es la de color amarillo y de la marca Maille que es buenísima.

- Para manipular en cualquier sartén o parrilla antiadherente utilizar siempre una espumadera o espátula ancha de **fibra** que aguantan el calor sin quemarse y **sin arañarla**.

Consejos de nutrición

- La carne bien magra de vacuno tiene tan solo 131 calorías frente a la carne llamada picada o para hamburguesas que puede tener como mínimo el doble, 265. ¡Fijaros la gran diferencia que puede haber entre una y otra!
- Todas las carnes son buenas fuentes de hierro y de vitaminas del grupo B.
- En los grandes supermercados ya os pican la carne aunque la escojáis vosotros en trozos o en filetes envasados en bandejitas de porespan.
  No os recomiendo que compréis carne ya picada y envasada. Es preferible escogerla vosotros mismos porque de lo contrario no sabréis nunca la cantidad de grasa o "gordo" que le han picado, y además, como la carne picada es muy **perecedera,** al tener infinitas superficies de oxidación, lleva irremisiblemente conservantes, es decir **"química**".
  Si la elegís vosotros sabréis exactamente lo que estáis comiendo. ¡Precaución!
  Cocinarla el mismo día que la habéis comprado o, para una conservación más duradera, **congelarla** nada más llegar a casa en un recipiente hermético o en una bolsa de congelación, eliminando el aire previamente.
- Por tradición siempre se ha utilizado en nuestro país carne picada con algo de grasa para elaborar hamburguesas, filetes rusos, albondiguillas… Incluso el carnicero os intentará convencer para que la adquiráis así.
  Hoy con la que ya tiene de por sí la ternera, por el tipo de alimentación y de vida que tiene, es más que suficiente.
- Si freís las hamburguesas en una sartén antigua y lo hacéis como se hacía antes, es decir durante mucho tiempo os saldrán resecas. Pero actualmente las carnes son de buena calidad y si las cocináis en su punto os saldrán jugosas y tiernas sin necesidad de añadirles casi nada de grasa.
- Los filetes rusos de antaño, mezclados con huevo y miga de pan resultaban secos precisamente por la presencia del pan y del enharinado exterior. Si cocináis correctamente y en muy pocos minutos hamburguesas solo de carne magra comprobaréis que salen deliciosas.
- Por ello es tan importante utilizar un utensilio en el que prácticamente no haga falta grasa o muy poca y carne muy magra
- Estas hamburguesas se pueden acompañar con una ensalada sencilla de lechuga y tomate o de tomate solo. Si hay problema con las calorías

aderezarla con una vinagreta con muy poco aceite.

Calorías detalladas de este plato por persona, 26*0*
(Carne 786, aceite 180 si usamos 2 cucharadas, mostaza 75 = 1.041.)

Si se quiere este plato con más calorías
Aunque podríais añadir más grasa a las hamburguesas para que aumenten su valor calórico, no os lo aconsejo porque se trata de **grasa saturada** nada saludable para nuestro organismo.
Si añadís simplemente 100 gramos de patatas fritas caseras las calorías pasarán a 713 por ración.

Si se quiere este plato con menos calorías
Si realmente necesitáis tomar menos calorías confeccionad las hamburguesas algo más pequeñas.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 396 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Para que el hierro de la carne se absorba por nuestro organismo con mayor facilidad terminar la comida con una fruta rica en vitamina C.

MENÚ 45, 544 calorías por persona

SOPA DE CEBOLLA
REVUELTO DE HUEVOS CON JAMÓN, GAMBAS Y VERDURAS

PRIMER PLATO
SOPA DE CEBOLLA

- 1 kilo y 1/2 de cebollas gordas
- 4 cucharadas de aceite de oliva = 40 g
- 1 litro y ½ de caldo de pollo **completamente desgrasado** o de agua
- 80 g de queso emmenthal
- 1 diente de ajo
- 80 g de pan del día anterior
- 10 cucharadas de vino blanco seco bueno, Extrísimo Bach por ejemplo = 100 g = 1 decilitro
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con otra tapa que no sea la de presión, **de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Pelar las cebollas y cortarlas en arandelas finas.
2. Cortar el pan en rebanadas muy finas y tostarlas en el horno con cuidado para que no se quemen.
   También podéis usar **una sandwichera** en la que se tuestan en segundos y gastando muchísima menos energía.
3. Frotarlas ahora con el ajo crudo.
4. En el aceite ligeramente caliente rehogar la cebolla hasta que esté transparente y blanda pero sin llegar a tomar color. Realizar esta operación, como siempre, con la cacerola u olla tapada para ganar no solo en tiempo sino en calidad.
5. A continuación añadir el caldo o el agua, el vino, la sal y la pimienta y dejar cocer tapado durante 5 minutos.
6. Al cabo de ese tiempo comprobar que las cebollas están blandas del todo y si

no lo estuvieran dejarlas cocer un poco más.

7. Si se va a servir como la sopa de ajo o la castellana, en cuencos individuales de barro poner en cada uno el pan que se quiera y a continuación volcar encima la sopa de cebolla.
8. Espolvorear por encima el queso rallado y meter en el horno para gratinar. El gratinador tiene que estar fuerte para que se forme una bonita costra dorada.

Consejos de cocina

- En esta receta, como en casi todas, es importante usar un buen vino, porque éste proporciona al plato un "bouquet" especial. Aunque el vino sea un poco más caro que uno corriente, precisamente porque es bueno, tendremos que usar muy pequeña cantidad y sin embargo el sabor
- proporcionado será exquisito. Con un vino de inferior calidad habrá que poner más y el sabor nunca será igual.
  Los franceses, como buenos gourmets que son, aconsejan servir en la mesa el mismo vino que se ha usado en la cocina en la elaboración del plato. En todos los casos el alcohol se evapora a los pocos segundos.
- Aunque circulan muchos consejos para evitar "llorar" al pelar y picar cebollas, la verdad es que no hay nada efectivo. Si la congeláis un poco antes de picarla como recomiendan soltará mucha agua al sofreírla y si la peláis debajo del grifo también perderá aroma y sabor.
  El picor que produce se debe a sus **compuestos azufrados hidrosolubles** que se volatilizan en cuanto empezáis a pelarlas irritando los ojos y estimulando las glándulas lacrimales. Habría que manipularlas colocándoos unas gafas herméticas de bucear… y si os apetece ¡ánimo!
  Con ellas os aseguro que no lloraréis… ¡aunque yo me asfixiaría!

Consejos de nutrición

Las cebollas no tienen demasiadas calorías, 25, y además su parte comestible es solo el 85%, así que aunque gastamos 1 kilo y 1/2 solo 1.275 gramos son comestibles.

Si queréis aligerar la receta utilizar menos queso y también menos pan. Incluso sofreír las cebollas con la mitad de aceite. Indudablemente si la capa de queso gratinada es un poquito espesa la sopa estará más rica.

La cebolla es rica en vitaminas A, B y C y contiene calcio, hierro, fósforo, yodo, azufre y potasio. Al igual que con el ajo, hay que cuidar de no dorarla demasiado porque amargaría.

Calorías detalladas de este plato por persona, 30*1* *(Cebollas 319, aceite 360, pan 206, queso 320 = 1.205.)*	

Si se quiere este plato con [illegible] calorías [illegible] de aceite y de queso pasaríamos a **471** calorías por persona.

SEGUNDO PLATO
REVUELTO DE HUEVOS CON JAMÓN, GAMBAS O LANGOSTINOS Y VERDURAS

- 4 huevos de 65 g
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- 80 g de jamón serrano magro
- 100 g de gambas o langostinos pelados, congelados y **envasados al vacío**
- 150 g de guisantes congelados
- 200 g de ajetes frescos o 4 o 5 dientes de ajo
- 400 g de espárragos trigueros
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 **sartén antiadherente de bordes altos** que tenga tapa

Preparación y elaboración

1. Limpiar los champiñones si vienen con tierra debajo del grifo y nunca sumergidos en agua pues quedan encharcados. Si ya vienen limpios y fileteados no hace falta hacer nada con ellos, solo cortar la parte "terrosa" del sustrato en el que se han criado.
2. Cortar el jamón en daditos.
3. Filetear los ajos si son secos, o limpiarlos y cortarlos en trozos si son ajetes frescos.
4. Escoger espárragos trigueros finitos para que estén tiernos y cortarlos también en trozos no muy grandes.
5. Utilizar guisantes ya congelados porque tardan menos en ablandarse. Descongelarlos en el microondas para ir más deprisa, a 350 vatios de potencia y destapados.
6. En una **buena sartén antiadherente** calentar el aceite ligeramente y sofreír, a **fuego flojo** y tapados, los espárragos, los guisantes, los ajetes y el jamón, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera para que no se quemen y se vayan haciendo despacio con la humedad que tienen y que van soltando.
7. Cuando estén blandos añadir los champiñones, las gambas o langostinos, un poco de sal y pimienta y remover hasta que los champiñones, que se hacen

rápidamente, estén. Las gambas o langostinos se cocinan todavía más de prisa.

8. Batir los huevos y salpimentarlos muy ligeramente.
9. Volcarlos sobre las verduras ya tiernas y cuajarlos en su punto para que queden jugosos removiéndolos continuamente con una cuchara de madera.

Consejos de cocina

- Para limpiar los ajetes hay que quitarles el o los revestimientos exteriores que están feos, así como las "barbas" que llevan en un extremo. Se pueden también utilizar las partes verdes siempre que no sean duras y no estén feas, porque tienen mucho sabor.
- Añadir poca sal o ninguna porque el jamón ya nos proporciona la suficiente.
- Las gambas o langostinos pelados y congelados, para que no os engañen, deben estar envasados **al vacío** y en **un envase transparente** para ver si llevan muchas capas de hielo superpuestas. Si no se ven y solamente podéis tocarlos a través del envase, puede que al descongelarlos os encontréis con gambas o langostinos liliputienses.
- Como son una pequeña cantidad, descongelarlos en el microondas en un momento, siempre a 350 vatios de potencia y secarlos después exhaustivamente con papel absorbente de cocina antes de rehogarlos ya que sueltan mucha agua, demasiada.

Consejos de nutrición

- Los champiñones tienen también muchísima agua en su composición, un **92%,** y sin embargo muy pocas calorías, tan solo 25 por 100 gramos por lo que se puede abusar de ellos siempre que se guisen o frían sin mucha grasa que, además, no les hace falta.
  Aunque no se les rocíe con zumo de limón, si se secan bien con papel absorbente de cocina después de lavados y no se cocinan en exceso no se ennegrecerán como siempre se ha dicho.
- Si no se emplea una buena sartén antiadherente y de bordes altos, será prácticamente imposible sofreír tanta verdura con tan poca grasa. De ahí la importancia de disponer en la cocina por lo menos de una buena sartén y de una buena olla donde elaboraremos todas nuestras recetas.
- Si los guisantes son congelados y es una buenísima opción pues conservan en muchas ocasiones más vitaminas que si se usan de lata, como ya han sufrido un "blanqueado previo" se terminan de ablandar con el sofrito y los espárragos se van haciendo al mismo tiempo, siempre que tapemos la sartén y el fuego esté flojo.
  Se ha comprobado científicamente que los guisantes empiezan a perder su

contenido en vitamina C desde el momento de su recolección. Por ello las grandes industrias de congelación de verduras están haciendo verdaderos alardes en la congelación de estos diminutos vegetales. Desde el momento en que entra en el campo la máquina desgranadora hasta que salen congelados y envasados no transcurren más de 4 horas y cada día intentan rebajar estas cifras.

•

Este plato sigue siendo **muy completo** aunque solo pongáis gambas o langostinos, o jamón en lugar de las dos cosas puesto que ambos son una buena fuente de proteínas y tenemos también las de los huevos, de muy buena calidad. Incluso podéis realizar este revuelto solo con las verduras aunque el jamón y las gambas lo enriquecen enormemente.

Calorías detalladas de este plato por persona, 243
(Huevos 344, aceite 180, jamón 130, gambas 93, guisantes 93, champiñones 75, espárragos 60 = 975 calorías.)

Si se quiere este plato con más calorías
Si se quiere aumentar el valor energético de este segundo plato añadir 2 cucharadas más de aceite y el doble de jamón.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 544 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Terminar este menú con una fruta del tiempo escogiendo la que más os convenga por su valor energético.

MENÚ 46, 472 calorías por persona

SOPA DE PESCADO
ENSALADA DE ENDIBIAS, ROQUEFORT Y PASAS

PRIMER PLATO
SOPA DE PESCADO

- 400 g de pescado blanco
- ½ kilo de mejillones
- o ¼ de chirlas y ¼ de mejillones
- 300 g de gambas frescas con piel y cabeza
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- 300 g de pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 200 g de cebolla
- 2 cucharadas de perejil picado
- 400 g de tomate natural triturado clase extra de **lata o brik** = 4 decilitros
- 10 cucharadas de vino blanco bueno = 100 g = 1 decilitro
- 1 hoja de laurel
- 1 litro o litro y ¼ de caldo de pescado, caldo corto o fumet de pescado
- sal y pimienta blanca recién molida
- 2 huevos duros de 65 g cada uno

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Para elaborar esta sopa podéis escoger un sinfín de pescados blancos, dependiendo del presupuesto que tengáis y de lo exquisita que la queráis. Desde filetes de merluza congelada hasta filetes frescos de lenguado, de bacalao fresco, de rape, de merluza…
2. Lavar y limpiar los mejillones debajo del grifo del agua fría raspándolos con un cuchillito para quitarles todo lo que llevan pegado a las valvas.
3. Si ponemos chirlas lavarlas simplemente debajo del grifo ya que hoy no hace falta "purgarlas" porque vienen higienizadas, es decir sin arena en su interior.
4. Pelar y picar los ajos y la cebolla. Lavar el pimiento, quitarle el rabito y las pepitas picándolo también.
5. Escoger gambas muy frescas que tengan la cabeza con su color natural puesto que las vamos a utilizar. Lavarlas, escurrirlas y pelarlas.
6. Cocer estas cabezas y sus pieles en una olla o cacerola con algo de agua o de caldo de pescado y un chorro de vino blanco manteniendo la cocción durante 5 minutos. A continuación triturarlas con la minipímer o con la trituradora que tengáis y pasar este "concentrado de cabezas y pieles de gambas" a través de un colador de malla finita para eliminar los residuos calcáreos de las pieles.
7. En la misma olla que acabamos de utilizar para este "concentrado", simplemente aclarada para que no tenga bigotes ni pieles de gambas, colocar los mejillones y las chirlas si se ponen. Tapar la olla y, a **fuego muy flojo**, dejar que los moluscos se abran. A continuación sacarlos, quitarles las conchas y reservarlos. Colar el caldo que han soltado si tuviera alguna impureza.
8. Aclarar de nuevo esta olla, secarla bien con papel absorbente de cocina, volcar en ella el aceite y calentarlo.
9. Sofreír primero los ajos, a continuación la cebolla, los pimientos y el tomate. Tapar la olla con una tapadera que encaje bien para acelerar el proceso y evitar demasiadas salpicaduras.
10. Agregar a continuación el laurel, la sal, la pimienta, el vino blanco, el jugo que han soltado los moluscos, el jugo concentrado de las cabezas y pieles de las gambas y el caldo de pescado. Tapar de nuevo y cocer hasta que todas las verduras estén blandas.
11. Para ahorrar tiempo lavar los huevos y colocarlos dentro de la olla. De esta manera se cocerán **al mismo tiempo** que las verduras.
12. Sacar los huevos a los **8 minutos** de ponerlos y pasarlos por agua fría para detener la cocción. A continuación pelarlos, picarlos y reservarlos.
13. Comprobar que las verduras están también ya cocidas y en caso contrario cocerlas algún minuto más.
14. Triturarlas ahora con la minipímer o con la trituradora que se tenga. Pasar el caldo por un colador de malla finita si hiciera falta. Si la sopa hubiera quedado muy espesa añadir algo más de caldo o agua hasta conseguir la textura deseada.
15. Volcar de nuevo este caldo ya colado en la cacerola, añadir el pescado elegido ya cortado en trozos no demasiado grandes y calentarlo. En cuanto rompa a cocer apagar el fuego y dejar que el pescado se termine de hacer con este calor residual.

16. Añadir a la sopa los huevos duros picados, los moluscos que habíamos cocido al principio y el perejil también picado y servirla bien caliente.

Consejos de cocina

- Los mejillones, como todos nuestros pescados, no deben sumergirse nunca en agua para lavarse porque pierden mucho sabor y aroma, solo debajo del grifo poco abierto.
- Para realizar el concentrado de cabezas y pieles necesitamos siempre unas gambas **muy frescas** con bonito color. Si las cabezas estuvieran oscurecidas desecharlas. La cantidad de sabor que sacamos de ellas es considerable, sobre todo del interior, más que de los propios cuerpos. Además, al machacarlas o triturarlas extraemos parte del calcio y minerales que contienen
- **El caldo o fumet de pescado** también denominado **caldo corto** se elabora cociendo durante, unos 10 minutos nada más cabezas, pieles y espinas de **pescado blanco** cubiertas simplemente de agua con 1 cebolla cortada en anillas, 2 o 3 dientes de ajo enteros, 1 hoja de laurel, unas ramitas de perejil, el zumo de medio limón, un chorro de vino blanco, sal y pimienta blanca. Por ello al comprar el pescado y el marisco pedirle al pescadero que os regale estos “desperdicios” que normalmente tira o guarda para los restaurantes.
- Para poder usar con tranquilidad las cabezas de las gambas, hay que asegurarse muy bien de que son muy frescas para que no les hayan echado en alta mar **sulfitos**, que se concentran en las cabezas, y cuando estáis haciendo el “concentrado” apesta a amoníaco.
- Si las compráis crudas, enteras y congeladas, aunque no deberían llevar nada puesto que con la ultracongelación en alta mar se paraliza toda la actividad bacteriana, como normalmente la cadena del frío se “corta” en algún momento, para curarse en salud pueden añadirles más de 1 conservante, ya que las cantidades permitidas son muy pequeñas, y con uno solo podría ser insuficiente.
- Si necesitamos hacer el caldo de pescado, porque no lo tenemos ya elaborado en el congelador, podemos añadir en él las cabezas y pieles de las gambas y cocerlo todo junto. Después de cocidas machacarlas en un mortero con algo de caldo o triturarlas con la minipímer para que suelten al máximo su sustancia. Colarlo luego por un colador de malla finita para que no lleve nada en suspensión.
- Recordar que el pescado demasiado cocido ya no sabe a nada y parece estropajo.
- Los huevos duros para picar se pueden elaborar en el microondas después

de cascarlos en un bol o taza.

- Esta sopa se puede servir con fideos, sémola, tapioca o incluso con arroz. En cualquiera de estos casos cocer el ingrediente elegido cuando la sopa ya esté terminada y triturada y hasta que esté blando. Tanto el fideo si es finito, de los que se denominan “de cabello”, como la sémola y la tapioca se cuecen enseguida. El arroz tardará algo más, pero no lo paséis de tiempo pues si está demasiado blanducho no resulta agradable.
- Aunque os parezca extraña la presencia del pimiento rojo en lugar del verde, que es el que normalmente usamos para guisar, probad esta sopa y veréis que es fantástica. Cada vez que la he hecho en mis cursos ha tenido un éxito extraordinario.

Consejos de nutrición

- El mayor aporte de calorías de esta sopa corresponde al **aceite**, como pasa frecuentemente, de ahí el cuidado que se debe tener al cocinar. Además resulta muy indigesta y hasta desagradable si el aceite está nadando en su superficie por haberse añadido en exceso.
- Recordar que para que el perejil conserve su vitamina C debe añadirse cuando la cocción haya finalizado, en el momento de servir la sopa y no antes.
- Si en lugar del ½ kilo de mejillones ponemos ¼ y ¼ de chirlas, todavía tendremos menos calorías porque la parte comestible de éstas es menor, el 0,15 por ciento y su valor calórico también es menor, casi la mitad.
- Esta sopa no es nada calórica puesto que ninguno de sus componentes lo es. Cualquier variedad de pescado blanco tiene aproximadamente las mismas calorías, entre 80 y 90 por cada 100 gramos, los mejillones 67, pero solo tenemos 125 gramos comestibles, las chirlas 47 y solo tenemos 75 gramos comestibles, y las gambas o langostinos 93 pero solo el 47% es parte comestible.

Calorías detalladas de este plato por persona, 289
(Pescado 320, mejillones 84, gambas 131, pimiento 57, cebolleta 50, tomate 72, aceite 270, huevos 172 = 1.156.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Realizar un plato algo más pequeño que el doble indicado o suprimir los huevos.
Servirse un plato algo más pequeño que el doble indicado o suprimir los huevos.
También se puede servir la sopa tal cual está, pero añadiendo 20 gramos de

arroz por comensal y tendríamos entonces **359 calorías por persona**.

SEGUNDO PLATO
ENSALADA DE ENDIBIAS, ROQUEFORT Y PASAS

- 500 g de endibias medianas, 4
- 80 g de queso roquefort o azul
- 40 g de pasas sin semillas
- 1 cucharada de un buen vinagre
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 ensaladera grande**

Preparación y elaboración

1. Escoger endibias muy frescas para que no hayan perdido valor nutritivo. No deben presentar ninguna mancha y el corte del tallo tiene que ser de color claro. Si estuviera de color marrón nos estaría indicando que ya han sufrido una pequeña oxidación.
2. En cada pieza cortar con un cuchillito pequeño una rodaja delgada de esta extremidad. Dar también otro corte en el interior de la endibia desde la base hasta llegar a una profundidad de unos 2 cm y girar el cuchillo para retirar como un "**cono**" que es la parte que más amarga.
   Sobre una tabla de cocina cortar cada endibia a lo ancho en trozos de unos 2 centímetros.
   Ir echándolos en una ensaladera grande.
3. Cortar el queso en dados pequeños y echarlos encima.
4. Añadir las pasas blanditas, ver más abajo
5. Volcar por encima el vinagre, la sal, la pimienta y el aceite.
6. Remover bien el conjunto y servir.

Consejos de cocina

- El queso roquefort se puede sustituir por cualquier otro queso azul más económico y menos fuerte que el auténtico, incluso por algún queso manchego curado.
- También se puede machacar y mezclarlo con el aliño.
-

Las pasas sin semillas pueden ser sultanas, californianas o de Corinto. Si están resecas volcarlas en un vaso, cubrirlas de agua e introducirlas 1 minuto a potencia máxima en el **microondas** para que se hidraten, ablanden e hinchen. Escurrirlas a continuación.

Consejos de nutrición

- Las endibias son muy ligeras, 11 calorías nada más, pero ricas en calcio y uno de los vegetales con más hierro, 2 miligramos por 100 gramos. Por su riqueza en potasio son diuréticas e ideales para adelgazar. Tienen además gran cantidad de ácido fólico y de vitamina A y 2 miligramos de hierro.
- El queso manchego curado es uno de los que más calorías tiene 420. En contrapartida es el más rico en **calci**o. Tiene 1.200 mg cada 100 gramos mientras que el roquefort tiene la mitad de calcio y solamente algunas calorías menos, 380.

Calorías detalladas de este plato por persona, 18*3*

(Endibias 55, aceite 270, queso 304, pasas 102 = 731.)

Si se quiere este plato con menos calorías

Es un plato muy ligero del que podéis suprimir las pasas y quedaría en **157 calorías.**

Si se quiere este plato con más calorías

Si no tenéis problemas con las calorías podréis añadir más queso, 100 gramos, más pasas, 80 gramos y 2 cucharadas más de aceite.

Incluso se pueden sustituir las pasas por nueces sabiendo que tienen casi el triple de calorías, exactamente **602** por cada 100 gramos.

Por este motivo, aunque también están cargadas de minerales habrá que tener cuidado con ellas.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 472 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

El postre de este menú será una fruta de temporada.

MENÚ 47, 597 calorías por persona si se sofríen las truchas

SOPA DE TOMATE
TRUCHAS CON QUESO ENVUELTAS EN JAMÓN O BEICON

PRIMER PLATO
SOPA DE TOMATE

- 800 g de tomate natural triturado clase extra de **brik o** lata
- o 1 kilo y ½ de tomates naturales maduros
- 150 g de cebolletas
- 40 g de arroz
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- ¼ de litro de agua
- un pizco de azúcar
- sal y pimienta blanca recién molida
- una pizca de pimienta de Cayena

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida**

Preparación y elaboración

1. Esta sopa se puede hacer con sofrito previo o sin él, todo en crudo, como prefiráis.
2. Lavar los tomates y cortarlos en trozos.
3. Si vais a usar en su lugar tomate de lata o brik, abrirlo.
4. Pelar la cebolleta y si la vais a sofreír cortarla en anillas o picarla.
5. En nuestra olla calentar el aceite y rehogar la cebolleta hasta que empiece a estar transparente, es decir blanda.
6. A continuación añadir el arroz y rehogarlo con una cuchara de madera.
7. Agregar la lata o brik de tomate, o el tomate natural, el agua, el azúcar, la sal y las especias.
8. Cerrar la olla y cocer durante **3 minutos** con las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.
9. Cuando podamos abrir la olla triturar el conjunto hasta obtener una crema

homogénea. Si os gusta muy fina, o si habéis usado tomates frescos tendréis que pasarla por un colador de malla finita para eliminar los restos de piel y pepitas a no ser que uséis el Thermomix que hace desparecer todo. Si el tomate es triturado de lata no hará falta porque la minipímer sí os triturará del todo el arroz.

10. Probarla para comprobar el punto de sazón o por si todavía estuviera ácida a pesar del azúcar, sobre todo si habéis usado tomates naturales.
El tomate triturado de lata o brik no suele tener acidez en la actualidad.

11. Añadir más o menos agua según la consistencia que se quiera más o menos espesa.

Consejos de cocina

- Los lectores de mis libros anteriores saben que, salvo en plena temporada, prefiero usar tomate natural triturado, de lata o brik, que tomates naturales. Pero para todos aquellos que dispongan del producto fresco y bueno, empleadlo, por supuesto.
Viví hace años en plena huerta murciana, y después de haber tomado aquellos fantásticos y maravillosos tomates, los que encuentro aquí en Madrid, salvo en verano, no me saben a nada. Utilizar los que más os gusten.
- Si en lugar de arroz preferís añadir patata para espesar la sopa, escoger una de unos 200 gramos de peso y cocerla al mismo tiempo que la sopa.
- Personalmente prefiero usar el arroz que suaviza quizás más que la patata y sin enmascarar el sabor del tomate.
- Si queréis hacer esta sopa sin sofrito poner todos los ingredientes en la olla, añadir el aceite y cocer los mismos 3 minutos. Resultará así más digestiva, y yo es así como la hago.
- Podéis aromatizar esta sopa con un poco de menta fresca o de orégano que añadiríais antes de triturar para que desapareciera.
- Aunque a esta sopa le va muy bien un toque ligeramente picante, si no os gusta podéis suprimir la pimienta de cayena.

Consejos de nutrición

- Conociendo las calorías de cada ingrediente y vuestras necesidades energéticas podéis añadirle más arroz o más aceite si os gusta.
- Ya sabéis que el **tomate triturado** es un maravilloso antioxidante para nuestro organismo y que mezclado con aceite de oliva sus sustancias antienvejecimiento, concretamente el licopeno, son más asimilables.
- Esta sopa resultará más o menos calórica dependiendo de cómo la elaboréis.

Calorías detalladas de este plato elaborado con tomates naturales, por persona, 184

(Tomate natural 288, aceite 270, pimientos 95, cebolla 32, arroz 144 = 734.)

(Tomate triturado de lata o brik 176.)

Si se quiere este plato con más calorías

Si lo que queréis es consumir más calorías se pueden añadir el **doble de aceite** y transformar la sopa en crema, y tendríamos unas **251 calorías por persona**.

Si se quiere este plato con menos calorías

Si la preparáis con tomate de lata o brik será menos calórica. Si en lugar de arroz preferís usar **200 gramos de patata por persona** las calorías serán muy parecidas.

SEGUNDO PLATO
TRUCHAS CON QUESO ENVUELTAS EN JAMÓN

- 4 truchas de 300 g cada una
- 4 lonchas finas pero grandes de jamón serrano magro de 20 g cada una
- 4 lonchas finas de queso de 15 g cada una
- zumo de limón
- 8 cucharadas de aceite de oliva si las truchas se van a sofreír = 80 g
- sal y pimienta blanca recién molida
- 2 cucharadas de perejil picado

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente amplio redondo y con buena tapa apto para **microondas** para cocinar allí el pescado
- o **1 olla superrápida** sin su tapa de presión, con **una de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Pedirle al pescadero que os retire la espina central de cada trucha o hacerlo vosotros mismos. Si ya están limpias, es decir, sin tripa, es muy fácil realizarlo con la ayuda de los dedos pasándolos por el interior desde la cabeza hasta la cola y despegando así la raspa.
   Retirarles también la cabeza, que absorberá aceite, y que de todas maneras vamos a tirar, aunque la "presentación" será menos bonita.
2. Lavarlas abundantemente debajo del grifo hasta eliminar toda la sangre y la baba que suelen llevar. Secarlas con papel absorbente de cocina por dentro y por fuera.
3. Rociarlas ligeramente por dentro con zumo de limón y salpimentarlas por dentro y por fuera teniendo cuidado porque el jamón ya lleva sal.
4. Introducir en el interior de cada pescado una loncha fina de queso. Como las truchas son largas y estrechas cortar el queso de manera que al meterlo dentro del pescado no sobresalga mucho.
5. Envolver ahora cada trucha cerrada con las lonchas de jamón sujetando éstas con un palillo para que no se caigan durante el sofrito, introduciéndolos bien para que quede fuera solo un trocito pequeño porque, de lo contrario, nos incordiarían al dar la vuelta al pescado durante el dorado.

6. Calentar el aceite y dorar las truchas por ambos lados.
7. A continuación, y para que se terminen de cocinar por dentro, tapar la sartén y a **fuego flojo** dejar que se cuezan también en el interior.
8. Cuando calculéis que ya están, sacarlas y reservarlas.
9. En la grasita que queda pegada en la sartén añadir abundante zumo de limón para que se despegue. De esta manera desglaseáis la sartén. Realizar esta operación rascando bien el fondo con una cuchara de madera. En cuanto dé un hervor añadir abundante perejil picado, remover y cubrir las truchas con esta salsita.
10. Servirlas bien calientes.
11. Si las cocináis en el **microondas,** siguiendo la misma preparación**,** os saldrán sin tostar, pero igual de ricas y hasta más jugosas.

Consejos de cocina

- No cocinéis las truchas durante demasiado tiempo porque, como todos los pescados, perderían su jugosidad.
- Podéis suprimir el queso y elaborarlas solo envueltas en jamón. Pero así están deliciosas porque el queso al fundirse les proporciona más sabor y cremosidad.
- Si las elaboráis en **el microondas** no hará falta añadirlas nada de aceite porque van cubiertas del jamón y con la grasa de éste ya es suficiente.

Consejos de nutrición

- Las truchas tienen solo 90 calorías por 100 gramos y solo el 52% es parte comestible así que cada trucha nos proporciona 156 gramos útiles.
  En cuanto al revestimiento exterior, las lonchas finas de jamón serrano magro tienen 163 calorías.
- El queso puede variar entre las 400 si se trata de emmenthal o gruyere, o las 333 del manchego fresco.
  Es preferible cortar las lonchas de queso en casa, aunque se os rompan, porque el queso loncheado, con casi toda seguridad llevará aditivos puesto que es más perecedero.
- Las truchas, al sofreírse, siempre absorben aceite, aunque al no estar rebozadas en harina la cantidad de grasa que se queda pegada a ellas es mucho menor.
- Si se cocinan **en el microondas** en su punto, el jamón soltará parte de la grasa que lleva y no habrá que añadir ninguna y os ahorráis las 720 calorías del aceite que representan **180 calorías menos por per**sona.
- Dependiendo de vuestras necesidades energéticas escoger uno u otro

método diferente de cocinado, algo de lo que nadie ha hablado nunca.

Calorías detalladas de este plato por persona si las truchas se sofríen, 41*3*
(Pescado 561, aceite 720, emmenthal 240, jamón 131 = 1.651.)

Si se quiere este plato con más calorías
Si queréis más truchas y más sabor podéis poner al doble de queso y de jamón.
Si queréis más calorías y más sabor podéis poner al doble de queso y de jamón.
1 trucha frita con más aceite, puede alcanzar más de las **505 calorías**
¡Fijaros pues en el cuidado que hay que tener con **los fritos** tan frecuentes en nuestro país. Son muy ricos pero nada aconsejables a diario si queréis manteneros en forma a partir de una cierta edad!

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 597 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE
Terminar este menú con una fruta del tiempo que escogeréis vosotros mismos con arreglo a las calorías que queráis consumir.

MENÚ 48, 445 calorías con 1 loncha de 100 g de carne y 100 gramos de salsa por persona

SOPA DE TOMATE Y PIMIENTO ROJO
CARNE ASADA CON SALSA DE ATÚN

PRIMER PLATO
SOPA DE TOMATE Y PIMIENTO ROJO

- 3 cucharadas de aceite de oliva = 30 g
- ½ kilo de pimientos rojos
- 150 g de cebolla
- ½ kilo de tomates muy rojos y blandos
- 1 diente de ajo
- 1 litro de agua o caldo casero de pollo desgrasado
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida**
- **1 buena trituradora**

Preparación y elaboración

1. Lavar los pimientos, secarlos, quitarles el pedúnculo y las pepitas y trocearlos.
2. Escoger tomates muy rojos, lavarlos, secarlos y trocearlos también.
3. Pelar las cebollas y picarlas finamente.
4. Pelar el ajo y picarlo.
5. En nuestra olla calentar ligeramente el aceite y sofreír primero el ajo y a continuación la cebolla, los pimientos y el tomate.
6. Cuando estén algo rehogados salpimentarlos, añadir el agua o el caldo, tapar la olla con su tapadera de presión y cocer el conjunto **3 minutos** con las dos rayas de la válvula o regulador de presión fuera.
7. Cuando la olla se pueda abrir triturar el conjunto hasta que quede una crema

muy fina y a la hora de servir esparcir por encima la albahaca fresca picada.

Consejos de cocina

- Esta sopa se puede tomar fría o caliente, como más os apetezca.
- Podéis cambiar la albahaca por otra hierba que os guste más, estragón, tomillo, orégano…

Consejos de nutrición

- Normalmente, siempre que en una receta tengáis que sofreír ajo y cebolla, empezar con el ajo y cuando éste vaya tomando color añadir la cebolla. Si pusierais los dos ingredientes al mismo tiempo, el ajo con la humedad que suelta la cebolla se "cocería" en lugar de freírse, siendo el sabor final totalmente diferente.
  ¡Cuántos siguen haciéndolo mal!
- En algunas recetas, cuando os indico que añadáis todo junto desde el principio, es porque no importa que el ajo esté realmente frito.
- Esta sopa tiene pocas calorías, lo que nos permite un segundo plato más energético, como va a ser el caso.

Calorías detalladas de este plato por persona, 122 *(Aceite 270, pimientos 95, cebolleta 32, tomate 90 = 487.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Tomate quieran consumir más calorías pueden realizar un verdadero sofrito con el doble de aceite y transformar la sopa en casi una crema. Las calorías subirían a **189 por persona** que tampoco es mucho.	**Si se quiere este plato con más calorías** Los que quieran consumir más calorías pueden realizar un verdadero sofrito con el doble de aceite y transformar la sopa en casi una crema. Las calorías subirían a **189 por persona** que tampoco es mucho.

SEGUNDO PLATO
CARNE ASADA CON SALSA DE ATÚN

Para la carne

- 1 trozo de cinta de lomo de cerdo o de lomo o redondo de ternera de 1 kilo
- 3 cucharadas de aceite de oliva = 30 g
- una cabeza de ajos entera
- 1 hoja de laurel
- 10 cucharadas de agua = 100 gramos = 1 decilitro
- sal y pimienta blanca recién molida

Para la salsa de atún

- 2 latas de atún o bonito en aceite de oliva de peso neto escurrido 72 g
- 1 lata pequeña de anchoas en aceite de oliva, 45 g de peso neto
- 1 huevo de 35 g
- 3 o 4 pepinillos en vinagre pequeños
- 1 cucharada de alcaparras
- 10 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 100 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Si vamos a hacer la receta con cinta de lomo de cerdo limpiarla bien quitándole toda la grasa que pueda llevar por el exterior.
2. Calentar el aceite en nuestra olla sin quemarlo y dorar la carne por todas partes. Durante este proceso tapar la olla con su otra tapadera para no manchar la placa de calor todo alrededor de la olla.
   Así además conservamos más el calor y la carne se sofríe antes.

3. Una vez dorada por todas partes salpimentarla y agregar la cabeza de ajos sin pelar, para que se sofría un poco, el laurel y, al final, el agua para desglasear el fondo, es decir, para arrancar todo lo que se ha pegado en la base de la olla al dorar la carne.
4. Cocerla en su jugo hasta que esté tierna, **7 minutos** si se trata de lomo de cerdo y **12 minutos** si es ternera.
5. La carne tiene que quedar algo rosada por dentro para que esté jugosa, pero si alguien la quiere más hecha, es cuestión de ponerla 2 o 3 minutos más.
6. Mientras, para aprovechar el tiempo, preparar la salsa que es como una mayonesa que lleva el resto de los ingredientes triturados.
   En el recipiente donde la vayamos a hacer, preferentemente en el vaso de la minipímer, volcar el atún, los pepinillos, las anchoas, las alcaparras, el huevo, el aceite y la sal y la pimienta. Proceder ahora como si fuera una mayonesa normal, es decir clavando el brazo de la minipímer en el fondo y empleando la velocidad máxima hasta que todo esté triturado.
7. Antes se podía utilizar el aceite de oliva tanto del atún como el de las anchoas, si era de oliva, pero últimamente es demasiado “clarucho” y “agua” un poco la salsa, por lo que es preferirlo desecharlo.
8. Esta carne se sirve fría, cortada a lonchitas finas acompañada con la salsa en salsera. También se puede servir cubriendo cada filete con la salsa, que es lo que se llama “napar”.

Consejos de cocina

- Es más frecuente hacer este plato con **un redondo de ternera**, pero éste resulta algo seco, y yo suelo hacerlo, con más frecuencia, con **cinta de lomo.** En ambos casos no hay que cocerlo demasiado, pues en su punto tanto la cinta como el redondo saldrán rosados y jugosos por dentro.
- Este es un plato típico italiano, **“el vitello tonnato”**, pero que ha pasado a la cocina internacional. Os lo podréis encontrar en múltiples libros de cocina, pero en todos ellos cuecen la carne en una cacerola normal durante mucho tiempo, una hora o más, cubierta de agua con una serie de verduras. El caldo de cocción de la carne tendrá todas las sustancias de ésta y de las verduras y estará buenísimo, pero la carne se habrá “lavado” y habrá perdido gran parte de su valor nutritivo y de su sabor.
- Esta salsa si se hace un poco más espesa, es decir añadiendo menos aceite, sirve como relleno de sándwiches.
- Aunque a primera vista parece algo raro una carne mezclada con sabor de pescado, el atún, probarla porque os encantará. Cada vez que la he hecho en la escuela ha tenido muchísimo éxito.
- Todo el jugo que suelta la carne y que no vamos a usar aquí, puesto que la vamos a servir con la salsa de atún, se puede congelar y usarlo otro día cuando hagamos una carne o unas patatas guisadas, añadiéndolo en lugar

de agua.

Consejos de nutrición

- Aunque la carne de cerdo ha estado proscrita durante mucho tiempo de una alimentación baja en calorías e incluso para los niños pequeños, hoy se sabe que es muy saludable por su composición en ácido oleico. Por eso al cerdo se le llama el “oliva con patas”.
- Pero hay que eliminarle siempre los trozos externos de grasa, y dejar la “cinta” bien “pelada”. Dependiendo del sitio dónde la adquiráis y del precio estará más o menos “limpia.
- Muchas veces estos lomos de cerdo envasados al vacío, a veces hasta de “oferta”, están “nadando” en agua o líquidos blanquecinos, y no os los recomiendo en absoluto, no tienen ninguna calidad.
- Siempre que hagáis una pieza de carne entera es preferible utilizar un trozo grande pues merma menos, sale más jugoso, se conserva perfectamente en la nevera o en el congelador y la cantidad de aceite necesaria para dorarla es prácticamente la misma.
- Además, este tipo de carnes que se pueden tomar tanto frías como calientes resuelven muchos problemas al amo-ama de casa.
- No contabilizamos las calorías de la cabeza de ajos que solo sirve para aromatizar.
- De este trozo de carne salen por lo menos 8 raciones ya que la gracia de la carne estriba en cortarla finita.

Con la que hay que tener mucho cuidado es con la salsa que es una “bomba” porque todos sus ingredientes son bastante calóricos.

Calorías detalladas de una loncha de 100 gramos de cinta de lomo, 182 *(1 kilo de carne 1.550, aceite 270 = 1.820.)* **Calorías detalladas de 100 gramos de salsa, 120** *(Atún 328, anchoas 90, huevo 86, aceite 900 = 1.404.)* **Calorías detalladas de una loncha de 100 gramos de cinta de lomo más 100 gramos de salsa, 323** *(182 + 120 = 302)*	
Si se quiere este plato con más calorías Las personas que se mueven mucho y queman calorías pueden servirse al doble de carne y algo más de salsa.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Las personas que se mueven mucho y queman calorías pueden servirse al doble de carne.

De todas maneras el primer plato es muy ligero.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE POR PERSONA 445 CALORÍAS

POSTRE

Como el menú no es demasiado calórico escoger una fruta, dependiendo de vuestras necesidades energéticas, preferentemente rica en vitamina C, puesto que el cerdo también nos proporciona hierro, aunque un poquito menos que la carne de vacuno pero más que el pollo o el pavo.

MENÚ 49, 534 calorías por persona

SOPA DE VERDURAS
SOLOMILLOS DE CERDO AROMÁTICOS

PRIMER PLATO
SOPA DE VERDURAS

- 300 g de patatas
- 200 g de zanahorias
- 150 g de puerro
- 200 g de apio en rama
- 200 g de judías verdes
- 200 g de acelgas o espinacas
- 200 g de nabos
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- 2 litros de caldo de pollo casero desgrasado
- o 2 litros de agua
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o** de vidrio que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Pelar las verduras, lavarlas y cortarlas en cuadraditos de un tamaño aproximado. Si disponéis de poco tiempo podéis utilizar verduras congeladas o incluso bolsas de ensaladilla congelada a la que tendréis que añadir el apio, los puerros y, si os gustan los nabos.
2. Si no os gusta el apio cocido, pero sí el sabor delicioso que proporciona al caldo, poner la rama de apio entera lavada. Cuando finalice la cocción la podremos retirar con toda facilidad. Si os gusta encontraros los trocitos picarla como el resto de las verduras.

3. Si tenéis caldo de pollo casero desgrasado, utilizarlo aquí pues la sopa saldrá más sabrosa.
4. En nuestra olla superrápida poner todos los ingredientes de la sopa y cocerla durante 3 **minutos** con las dos rayitas de la válvula de presión fuera.
5. También podéis cocer todos los ingredientes juntos menos el aceite y echar éste último en crudo en hilo fino al servir la sopa.

Consejos de cocina

- Esta receta es sanísima y de muy fácil digestión pues todo va en crudo, sin sofritos que a veces son indigestos.
- Pelar la patata con un pelaverduras para eliminar la mínima cantidad de piel que es la zona dónde mayor concentración de vitaminas y minerales hay. Hacerlo en el momento de añadirla a la olla para que no se oxide y tengáis que guardarla cubierta de agua lo que la haría perder gran parte de su almidón que nos va a servir para espesar de manera natural esta sopa.
- El **caldo de pollo** es muy fácil de hacer y consiste tan solo en cocer huesos o carcasas de pollo con agua, sal, cebolla, zanahoria y apio, colarlo, dejarlo enfriar en la nevera y al día siguiente retirar con una espumadera la capa de grasa sólida que aparece en la superficie. Así se consigue desgrasarlo del todo.
  Estos huesos de pollo se encuentran hoy con mucha facilidad en las pollerías puesto que se venden más pollos troceados sueltos, alas, jamoncitos, contra muslos, filetes de pechuga… que aves enteras.
- Si trituráis esta sopa conseguís un **puré de verduras** estupendo. Para que lo tomen los niños con facilidad, puesto que a la mayoría de ellos no les gusta la verdura, lo podéis hacer con más cantidad de patata y de zanahoria para que su color salga ligeramente anaranjado y no tan verde.
- Para que se la tomen con agrado picarles dos o tres claras de huevo duras y esparcirlas por encima de la sopa para que se encuentren los trocitos como si fueran barquitos.
  Las claras de huevo constituyen una proteína muy barata, de mucha calidad, muy digerible y sin colesterol. Y podéis utilizar las que os van sobrando al hacer postres o platos solo con yemas y que habéis guardado en el congelador ya que congelan estupendamente.

Consejos de nutrición

- Aunque la temperatura de elaboración de esta sopa no estropea para nada las buenas propiedades del aceite, si lo añadís de oliva virgen extra, es preferible verterlo en crudo por encima de la sopa antes de presentarla a la mesa pues conservará más aroma y sabor. Evitando el calor conseguimos que ninguna de sus vitaminas se pierda por oxidación, ni siquiera

ligeramente.

•

El apio es una verdura muy aromática rica en vitaminas A, B y C, así como en potasio, calcio y fósforo y la que más sodio tiene. Es beneficioso para el hígado y los riñones.

•

Estamos ante un plato con muchas vitaminas y sales minerales, algo de grasa y de hidratos de carbono que necesita las buenas proteínas del segundo plato.

Calorías detalladas de este plato por persona, 19*5*
(Patatas 237, zanahorias 66, puerros 37, apio 24, judías verdes 60, espinacas 36, nabos 50, aceite 270 = 780.)

Si se quiere este plato con más calorías

Este plato, como muchos otros, se podría hacer con más aceite, añadiéndolo después de la cocción, es decir al final y en crudo para que su intenso sabor se note más, pero realmente no lo necesita. Por cada cucharada de más recordar que tenéis que contabilizar **90 calorías.**

SEGUNDO PLATO
SOLOMILLOS DE CERDO AROMÁTICOS

- 2 solomillos de cerdo de 400 g cada uno
- 2 cucharadas de aceite de oliva = 20 g
- sal y pimienta blanca recién molida
- 10 o 15 cucharadas de vino de Oporto = 100 o 150 gramos= 1 decilitro o 1 decilitro y ½
- 1 cucharada de hierbas provenzales
- 1 cucharada de mostaza de Dijon de 30 g

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con una **tapa de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Limpiar cuidadosamente los solomillos retirándoles todas las partes grasas y pieles que pudieran llevar para que queden completamente magros.
2. En nuestra buena olla calentar el aceite y dorar los solomillos por todas partes hasta conseguir un bonito color. Realizar esta operación, como siempre, con la olla tapada con su tapadera de acero o de vidrio, evitando así salpicaduras innecesarias. A continuación salpimentarlos por todos lados.
3. Agregar ahora el vino y rascar bien el fondo de la olla con la ayuda de una cuchara de madera para desprender todo lo que se ha quedado pegado al fondo durante el dorado de la carne.
4. Añadir a continuación las hierbas aromáticas y la mostaza removiendo hasta que se disuelva.
5. Bajar entonces **el fuego al mínimo**, tapar de nuevo con la tapadera normal y dejar que la carne “sude” y se vaya cocinando en su propio jugo. Comprobar el punto de cocción a los 5 minutos porque no suelen tardar más.
6. Si tenéis poca salsa añadir algo más de vino o un chorrito de leche entera o de leche concentrada o evaporada si la usáis.
7. Servirlos bien calientes, enteros o cortados en rodajitas no muy finas, regados con la salsa.

Consejos de cocina

- Los solomillos tienen que quedar bien churruscaditos por fuera pero rosados

y llenos de jugo por dentro. Si los cocéis demasiado estarán resecos y no valdrán nada.

•

Menguan menos y salen más jugosos si son más gorditos. Escogerlos pues de un buen tamaño.

•

Si queréis que la salsa resulte muy cremosa, añadir al mismo tiempo que el vino un chorro de **leche entera** dejándola evaporar unos minutos para que se concentre, pero siempre después de haber sacado la carne.

•

También podéis usar leche concentrada o evaporada, en lugar de la leche entera.

•

La mostaza de Dijon procede de una ciudad francesa que lleva ese nombre y que es famosa precisamente por sus mostazas, y las hay de muchas clases, fuerte, en grano, con estragón, a las hierbas...
Yo uso normalmente la normal de color amarillo de la marca Maille que es muy buena y nada fuerte

•

Si os gustan mucho los sabores fuertes y gustosos añadir 2 cucharadas de mostaza en lugar de 1.

•

Las hierbas provenzales os las proporcionan ya así, en tarritos de cristal y son una mezcla de orégano, romero, ajedrea, mejorana y tomillo. Acostumbraros a usarlas pues enriquecen vuestros platos y ayudan a rebajar la cantidad de sal añadida.
Y tienen más aroma y sabor las de marca que las de marcas blancas, aunque el precio varíe un poquito. Al final lo barato, y más en alimentación, sale bastante más caro.

•

Si no usáis nunca en vuestra cocina vino de Oporto podéis sustituirlo por un vino dulce aunque el sabor no será el mismo. La receta también resulta buena añadiendo sidra o mosto.

Consejos de nutrición

•

Es importantísimo que retiréis completamente toda la grasa visible que pueden llevar los solomillos para que resulten sanos y no tengan exceso de calorías ni de grasa, 155 calorías por cada 100 gramos, casi como la carne de vacuno. Tienen un 89% de parte comestible ya que llevan siempre algo de desperdicio.

Calorías detalladas de este plato por persona, 33*9*   *(Solomillos 1.103, aceite 180, mostaza 75 = 1.358.*)

Si se quiere este plato con más calorías

Si se quiere este plato con menos calorías

Podéis servir raciones de carne de 150 gramos en lugar de 200 [illegible] **calorías por persona.**

[illegible]

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 534 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Como el menú es calórico, escoger una fruta ligera rica en vitamina C puesto que el cerdo también nos proporciona hierro, aunque un poquito menos que la carne de vacuno, pero más que el pollo o el pavo.

MENÚ 50, 613 calorías por persona

SOPA O CREMA DE PATATA
PIERNA DE CORDERO EN SU JUGO

PRIMER PLATO
SOPA O CREMA DE PATATA

- ½ kilo de patatas
- 200 g de cebolla
- 200 g de puerros
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- ½ litro de caldo de pollo casero desgrasado, caldo de verduras o simplemente agua
- ½ litro de leche entera o desnatada
- sal y pimienta blanca recién molida
- 2 cucharadas de perejil picado

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vi**drio que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Pelar las patatas y la cebolla y limpiar bien los puerros quitándoles toda la tierra que pueden llevar entre las diferentes capas de hojas. A continuación trocearlos.
2. En nuestra olla superrápida volcar estos tres ingredientes, añadir el agua o caldo, el aceite, la sal y la pimienta y cocer durante 3 minutos con las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.
3. Cuando podáis abrir la olla triturar el conjunto hasta obtener un puré finísimo y añadir después la leche. Rectificar de sal y pimienta si hiciera falta.
4. En el momento de servir espolvorear por encima abundante perejil picado.

Consejos de cocina

- Podéis sofreír en el aceite caliente la cebolla y el puerro picados en lugar de

ponerlo todo en crudo aunque de esta manera la sopa es más digestiva.

- Elaborar esta sopa-crema a vuestro gusto, es decir más o menos espesa y más o menos calórica, añadiéndola más o menos líquidos y una u otra clase de leche.

Consejos de nutrición

- Por sus propiedades y su riqueza vitamínica especialmente en vitamina C deberíamos tomar el perejil a cucharadas.
- La leche desnatada tiene la mitad de calorías que la leche entera al no llevar nada de grasa, pero **la misma cantidad de calcio**.
- También se pueden cocer las verduras sin nada de aceite y añadir éste al final de la preparación, en el puré ya terminado, en hilo fino para que quede sobrenadando. De esta manera proporciona más sabor.
  Para darle un toque más fuerte, que el aceite virgen extra sea de un sabor potente como las variedades Picual, Cornicabra, Empeltre...
- Hace años esta sopa, como otras muchas, se acompañaban de cuscurros o cubos de pan fritos muy ricos pero llenos de aceite. Solo las pocas personas que quieran engordar o que realicen una gran actividad física podrán permitirse ese lujo, ya que la vida sedentaria habitual nos obliga a recortar hoy las calorías ingeridas.
- Contrariamente a lo que siempre se ha hecho y todavía se sigue haciendo en muchos casos, conviene pelar las patatas en el momento de usarlas para no tener que ponerlas en agua. Una vez peladas se oxidan rápidamente y de ahí la costumbre ancestral de cubrirlas de agua hasta que se utilizaban. Pero, al estar peladas, el almidón que llevan en su composición se va solubilizando en el agua y al perderlo poco a poco, la patata no nos espesará suficientemente. Además todas las vitaminas y minerales solubles en agua pasarán poco a poco a ella, perdiéndose de esta manera valor nutritivo. Si además de peladas las patatas están también troceadas la pérdida de sustancias será todavía más rápida y mayor. Así que pelarlas, trocearlas e ir echándolas en la cacerola a la que le habremos añadido previamente el caldo o agua.

Calorías detalladas de este plato por persona, 200 *(Patatas 355, cebolleta 50, puerro 50, aceite 180, leche desnatada 165 = 800.)*
Si se quiere este plato con más calorías / **Si se quiere este plato con menos calorías** [overlapping text] [illegible]

grasienta.	

SEGUNDO PLATO
PIERNA DE CORDERO LECHAL EN SU JUGO

- 1 pierna de cordero o una paletilla de cordero lechal de unos 700 g
- 4 cucharadas de aceite de oliva = 40 g
- 5 o 6 dientes gordos de ajo, 80 g
- 5 cucharadas de zumo de limón
- 5 cucharadas de agua o vino blanco
- orégano en polvo
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vi**drio que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Pelar los ajos dejándolos enteros.
2. Retirar de la pierna o paletilla cualquier parte grasa que pueda llevar.
3. Para que la pierna o paletilla quepa en la olla decirle al carnicero que os de un corte en la articulación para poderla doblar un poco pero **sin desprenderla del todo**. Si tenéis una olla de 28 cm de diámetro, es decir de gran superficie útil, utilizarla para esta receta pues la carne se dorará con más facilidad al ser su base más ancha.
   Por eso es tan importante en la cocina trabajar con utensilios de gran **superficie útil,** algo que los fabricantes no suelen tener en cuenta.
4. Cuando el aceite esté caliente pero nunca humeando, añadir la pierna y dorarla muy bien por los dos lados. Mientras realizáis este paso tapar la olla con su tapa normal, no la de presión, para que no salte tanto.
5. Cuando ya casi esté dorada a vuestro gusto, por los dos lados, añadir los ajos enteros y dorarlos también. Si los pusierais desde el principio junto con la carne se os quemarían demasiado.
6. Salpimentarla ahora y añadir el zumo de limón, el orégano y el agua o vino.
7. Tapar inmediatamente la olla con su tapadera de presión para que no se evaporen estos dos líquidos, y cuando aparezcan las dos rayitas de la válvula o regulador de presión contar **7 minutos** que es el tiempo que normalmente tarda la carne en hacerse.
8. Cuando la olla se pueda abrir sacar la carne y servirla con todo el jugo que ha

soltado.

Consejos de cocina

- Esta receta no tiene nada que ver con el **clásico cordero asado**, pero si está bien hecha sale deliciosa y muy jugosa, más que en el horno, puesto que tiene un 63% de agua, que cocinada de esta manera no se pierde.
- El ajo no debe dorarse nunca demasiado, ni entero ni picado, porque amargaría.
- Si os gusta el orégano, espolvorearlo abundantemente.
- La acidez del limón no se aprecia en absoluto y sin embargo contrarresta muy bien con el sabor del cordero.

Consejos de nutrición

- La pierna y la paletilla de cordero tienen un poco menos de grasa que las chuletas y como es bastante visible se puede eliminar antes de cocinarla.
- Si la pieza de carne se asa en el horno éste debe estar a una temperatura no superior a los 170º para que la grasa del cordero no se estropee. Es una buena costumbre volcar en la bandeja del horno, al lado de la carne, un dedo de agua para que no se reseque demasiado e ir reponiéndola a medida que se evapora. La piel de la pierna en el horno sale más crujiente que en la olla pero sin embargo su carne está más reseca.
- La costumbre de embadurnar el cordero con manteca de cerdo debe desecharse porque aumentamos no solo sus calorías sino la cantidad de colesterol.
- La pierna de cordero, así como la paletilla, tienen solo un 72% de parte comestible así que si pesa 700 gramos, solo serán 504 gramos aprovechables.
  Suele tener 240 calorías por cada 100 gramos de parte comestible.

Calorías detalladas de este plato por persona, 413 *(Pierna 1.209, aceite 360, ajos 83 = 1.652.)*	
Si se quiere este plato con menos calorías Este es un plato relativamente calórico, cuyas calorías no se pueden rebajar más, [illegible] alimentación [illegible] calorías.	**Si se quiere este plato con más calorías** Si no hay problema de kilos se puede tomar una ración algo mayor pero sin sobrepasarla demasiado, si no queremos engordar, a no ser que ese día se haga algo más de ejercicio para quemar el exceso de energía ingerida.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 613 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Acompañarlo de una fruta del tiempo, preferiblemente con vitamina C, sin importarnos demasiado su contenido calórico puesto que el menú completo no es muy calórico.

MENÚ 51, 540 calorías por persona

VERDURAS REVUELTAS
CODORNICES O MUSLOS DE POLLO CON UVAS

PRIMER PLATO
VERDURAS REVUELTAS

- 4 cucharadas de aceite de oliva = 40 g
- 80 g de jamón serrano magro
- 200 g de habas tiernas congeladas
- 200 g de espárragos verdes trigueros finos congelados
- 200 g de corazones de alcachofa congelados
- 200 g de judías verdes finas o anchas congeladas
- 200 g de ajetes frescos congelados
- 200 g de setas de cardo frescas
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vid**rio que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Cortar el jamón en tiras o cubos pequeños.
2. Aunque este revuelto de verduras se puede elaborar con todas ellas **frescas**, para ir más deprisa y tener poco trabajo puesto que son muchas y variadas, es preferible utilizarlas congeladas, previamente descongeladas todas juntas, en el microondas a 350 vatios de potencia.
3. Escurrirlas después ya que sueltan bastante agua.
4. Sin embargo os aconsejo setas de cardo frescas pues las congeladas sueltan demasiada agua.
5. Limpiarlas, aunque si están recién envasadas y por tanto son muy frescas no hará falta. Trocearlas en un tamaño medio.
6. Sofreír en el aceite caliente todas las verduras descongeladas y escurridas, menos las setas, y cocinar tapado como siempre y a **fuego flojo** para que se

vayan ablandando pero resulten un poco al dente. Remover de vez en cuando con una cuchara de madera para que no se peguen y se vayan haciendo por igual.

7. Cuando ya estén casi blandas añadir las setas que son tan tiernas que necesitan muy poca cocción.

Consejos de cocina

•

Las setas recién envasadas suelen estar tan limpias que no hace falta ni pasarlas papel absorbente de cocina puesto que no tendrán nada de moho. Y si lo tuvieran, limpiarlas solo con este papel y nunca con agua pues ellas ya tienen mucha en su composición.

Aunque se secaran muy bien, quedarían encharcadas y perderían aroma.

•

Recordar que las verduras congeladas tardan algo menos en sofreírse que las frescas.

•

Las verduras envasadas **en lata o en tarros de cristal** podrán ser de muy buena calidad, pero salvo los espárragos, en mi opinión han perdido completamente su sabor original durante el proceso de esterilización y por ello nunca las utilizo. Serán muy cómodas pero nada más.

Unas **haba**s por ejemplo, **los ajetes** o los **champiñones** envasados… de esta manera, no saben ya prácticamente a nada, mientras que si son congelados, y no se hierven previamente como a veces se aconseja, sí que conservan algo más de sabor.

Consejos de nutrición

•

Aunque en los envases de las verduras congeladas especifican que se cuezan antes de usarlas, y además todavía congeladas y cubiertas en agua salada, no es la mejor opción, ¡ni mucho menos!

¿Será para que no nos enteremos de la cantidad de agua que sueltan al descongelarse?

Como ya han sufrido un “blanqueo”, están un poco precocidas y se terminan de hacer en un momento siempre que la cacerola sea buena, esté bien tapada y el fuego sea flojo. “Sudarán” y se irán haciendo con el jugo que van soltando. Recordar que todas ellas son muy ricas en agua con un 80 o 90%.

•

Si las verduras congeladas son de buena calidad y no se ha roto en ningún momento la cadena del frío, tienen el mismo valor nutritivo que las frescas e incluso pueden tenerlo mayor que unas frescas que lleven mucho tiempo recolectadas.

Calorías detalladas de este plato por persona, 22*5*

(Aceite 360, habas 122, jamón 130, espárragos 40,

alcachofas 74, judías verdes 66, ajetes 58, setas 50 = 900.)

Si se quiere este plato con más calorías

Se puede añadir 20 gramos más de jamón y otras 4 cucharadas de aceite para las verduras admiten esa cantidad sin aparecer grasientas.

SEGUNDO PLATO
CODORNICES O MUSLOS DE POLLO CON UVAS

- 4 codornices de 200 g cada una
- 4 lonchas finas de jamón de 20 g cada una
- 200 g de cebollas
- 5 o 6 bayas de enebro
- 4 cucharadas de aceite de oliva = 40 g
- 1 cucharada de tomillo y de romero picados
- 200 g de uvas blancas de grano grande
- 5 cucharadas de brandy
- 10 cucharadas de vino blanco bueno = 100 gramos= 1 decilitro
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** con su tapa de presión y **otra de acero o de vidrio** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Limpiar las codornices quitándoles únicamente los posibles pelitos negros que pueden quedar.
2. Pelar las cebollas y picarlas finamente.
3. Pelar las uvas y retirarles las pepitas, aunque ya hay variedades que no tienen ni una.
4. Machacar en un mortero las bayas de enebro con un poquito de sal y pimienta. Añadir a este majado el tomillo y el romero fresco o seco. Sazonar las perdices por dentro y por fuera con esta mezcla.
5. Envolver cada codorniz en una loncha de jamón sujetándola con un palillo, introduciéndolo bastante en la carne para que quede fuera solo un trocito pequeño porque, de lo contrario, nos incordiaría durante el dorado.
6. Calentar en la olla el aceite y dorar las codornices por todos lados.
7. Tapar la olla durante todo el proceso con su tapadera de cristal o de acero para acortar el tiempo y disminuir las salpicaduras que solo se producirán en el momento de destapar, cuando demos la vuelta a las aves.

8. A continuación dorar ligeramente las cebollas dejando las codornices en la olla.
9. Añadir ahora las uvas, el brandy y el vino. Remover bien y tapar inmediatamente la olla con su tapadera de presión.
10. Cocer hasta que las codornices estén blandas, es decir **3 minutos** con las dos rayitas de la válvula de presión fuera.
11. Cuando la olla se pueda abrir, sacar las codornices y las uvas y triturar la salsa.
12. Servir las codornices bien calientes bañadas con su salsa.

Consejos de cocina

- Las bayas de enebro son los frutos de color morado negruzco de un pequeño arbusto y se parecen a las bolitas de la pimienta negra aunque de tamaño ligeramente superior. Se venden ya secas, normalmente en tarritos de cristal y hay que machacarlas en un mortero con un poquito de sal para que no salten. Su perfume, ligeramente a pino, casa muy bien con todos los platos de caza.
- Siempre que tengáis que majar o machacar algo en un mortero añadir un poco de sal a lo que vayáis a triturar para, por un lado, evitar que salte fuera del mortero y, por otro facilitar la trituración.

Consejos de nutrición

- La porción comestible de las codornices es, como la del pollo entero, de un 70%, así que de los 800 gramos solamente serán útiles 560 gramos con 106 calorías por 100 g.
- Por sus buenas propiedades habría que consumirlas más a menudo ya que su carne es totalmente magra.
- Hace unos años no era fácil encontrarlas pero hoy están presentes en todas las pollerías y grandes superficies. No deberían faltar en ninguna alimentación variada, nutritiva y ligera en calorías.
- Las uvas son frutas con bastante azúcar, 16 gramos, y por tanto bastante calóricas. Cuando se toman como postre deben consumirse con la piel y las pepitas para ingerir toda la fibra que tienen que es insoluble, anticancerígena y antidiabetogénica ya que disminuye los niveles de glucosa en sangre, y aprovechar sus famosos flavonoides como el resveratrol.
- Se ha demostrado científicamente que los **“suplementos de resveratrol”,** que tanto se anuncian por todas partes, no tienen la cantidad suficiente del mismo como para que tenga algún tipo de efecto en nuestro organismo.
  Y en cuanto al vino tinto, habría que ingerir, para alcanzar dosis de resveratrol significativas, ¡cientos de litros diarios de vino!

Calorías detalladas de este plato por persona, 315 *(Codornices 594, aceite 360, cebollas 50, jamón 131, uvas 126 = 1.261.)*	
Si se quiere este plato con más calorías Las personas que necesiten, o quieran consumir más energía pueden chocar jamón, más gordas de jamón, del elaborar ejemplo. Tendríamos simplemente con ese pequeño cambio **348 calorías** por ración.	**Si se quiere este plato con menos calorías** Las personas que quieran reducir esta cifra podrían suprimir las lonchas de jamón, más gordas de jamón, del elaborar ejemplo.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 540 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Finalizar con una fruta no muy calórica y rica en vitamina C.

MENÚ 52, 550 calorías por persona

ZANAHORIAS RALLADAS CON LIMÓN
LENTEJAS ESTOFADAS CON MUSLOS DE POLLO

PRIMER PLATO
ZANAHORIAS RALLADAS EN ENSALADA

- 600 g de zanahorias tiernas
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 30 g
- 4 cucharadas de zumo de limón o de vinagre suave = 40 g
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 ensaladera amplia**

Preparación y elaboración

1. Pelar las zanahorias con nuestro maravilloso pelador de verduras de cuchilla transversal y rallarlas con un rallador manual o eléctrico.
2. En la ensaladera donde las vayamos a servir, que ha de ser grande para que podamos remover con facilidad, poner la sal y la pimienta y disolver ambos ingredientes en el vinagre o en el zumo de limón.
   A continuación añadir el aceite y batir con un tenedor para emulsionar un poco la vinagreta.
3. Volcar sobre esta vinagreta los "fideos" de zanahoria y remover bien para unificar.
4. Esta ensalada se puede tomar ya así, o meterla en la nevera durante un rato para que vaya adquiriendo todos los sabores del aderezo.
5. Incluso se puede guardar en la nevera en un recipiente hermético y opaco para días posteriores, y se irá sazonando cada día más.

Consejos de cocina

- Si las zanahorias son nuevas y tiernas no hace falta lavarlas. Frotarlas tan solo con un estropajito debajo del grifo del agua fría.
- Hay múltiples artilugios domésticos, manuales o eléctricos, para elaborar esta juliana fina de zanahorias.

Consejos de nutrición

- Las zanahorias tienen 33 kcal por cada 100 g, es decir mayor cantidad que la mayoría de las verduras. Pero, si las pelamos su porción comestible es solo el 83%.
- Son las plantas que **más caroteno** contienen, que es la provitamina A que se transforma en vitamina A en nuestro organismo. La mayor concentración de carotenos se encuentra precisamente pegada a la piel, por ello no deben pelarse nunca con un cuchillo que arranca mucha, sino con el pelador indicado o raspándolas nada más. Si son nuevas y por tanto su piel es muy fina con lavarlas será suficiente.

Calorías detalladas de este plato por persona, 108
(Zanahorias 164, aceite 270 = 434.)

Si se quiere este plato con menos calorías
Es un plato super ligero ya de por sí.

Si se quiere este plato con más calorías
Las zanahorias al estar en forma de gusanitos absorben una gran cantidad de aceite por lo que éste se puede añadir sin miedo. Si pusiéramos en total 8 cucharadas el plato pasaría a tener **221** calorías por ración, más del doble.

SEGUNDO PLATO
LENTEJAS ESTOFADAS CON MUSLOS DE POLLO

- 250 g de lentejas
- 200 g de cebolleta
- 1 cabeza entera de ajos
- 100 g de pimiento rojo o verde muy picado
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 clavos
- 200 g de tomate natural triturado de lata o brik = 2 decilitros
- 600 g de muslos de pollo o de pavo
- sal y pimienta blanca recién molida
- agua para cubrir

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida**

Preparación y elaboración

1. Poner las lentejas en remojo la noche anterior con agua templada que las cubra bastante para que no se nos queden secas durante la noche.
2. Al día siguiente, picar finamente la cebolleta y el pimiento, puede ser en la picadora de la minipímer.
3. Dejar la cabeza de ajos entera, con su piel.
4. Si los muslos de pollo llevan grasa, quitársela con un cuchillo pequeño.
5. Calentar ligeramente el aceite en la olla y dorar los muslos por todas partes, salpimentándolos después.
6. Añadir ahora la cebolleta sofriéndola también y a continuación el pimiento para terminar con el tomate.
7. Agregar el resto de los ingredientes reservando 1 cucharada de perejil para el final, y el agua necesaria para cubrir el conjunto y cocer hasta que las lentejas

estén tiernas. Utilizar siempre el agua de remojo, y si sobra tirarla.

8. Si se van a elaborar con presión tardaremos **2 min**utos con las dos rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.
9. También se pueden cocer tapadas y a fuego flojo hasta que estén blandas.
10. En el momento de servirlas esparcir por encima la segunda cucharada de perejil para que conserve su vitamina C.

Consejos de cocina

- Durante el remojado todas las legumbres se hinchan porque van embebiendo el agua, se hidratan, y por ello ésta se consume.
- Si la salsa gusta más consistente machacar al final 1 o 2 cucharadas de lentejas con un poco de caldo para espesarlas así, naturalmente, sin añadir harina.

Consejos de nutrición

- Las lentejas nos aportan más cantidad de proteína que la carne, 24 gramos frente a 20,7 aunque al ser proteínas vegetales son de peor calidad. Sin embargo no tienen nada de grasa ni colesterol. Tienen 314 calorías por cada 100 g.
- Aunque siempre se han recomendado para aportarnos hierro esto es un mito puesto que los 7 miligramos que llevan de este mineral no son asimilables porque el ácido fítico que también las acompaña impide, en parte, su absorción.
- Pero aunque el hierro no sea útil hay que consumirlas por las propiedades citadas anteriormente y porque tienen una buena proporción de fibra, calcio, magnesio, potasio y vitaminas del grupo B.
- Los 54 gramos de hidratos de carbono que poseen son **hidratos de absorción lenta** que nos proporcionan energía de una manera lenta. Se digieren poco a poco y engordan mucho menos que los hidratos de absorción rápida que se transforman en grasa si no se consumen enseguida.
- Aunque los ajos tienen bastantes calorías para ser vegetales, 110 cada 100 gramos, normalmente consumimos una pequeña cantidad y en este caso aunque ponemos una cabeza entera solo nos proporciona su aroma y sabor ya que luego la retiramos.
- Los muslos de pollo o el pollo entero nos proporcionan solo un 70% de porción comestible puesto que tienen el hueso.

Calorías detalladas de este plato por persona, 442

(Lentejas 785, pollo 701, aceite 180, cebolleta 50, pimiento 19, tomate 36 = 1.771.)

Si se quiere este plato con más calorías

Si se quiere este plato con menos calorías

Se puede hacer el sofrito con el doble de aceite y pasaríamos a **488 calorías por persona.**

Se puede aligerar esta receta suprimiendo el aceite y por tanto el sofrito y empleando muslos sin piel. Éstos tienen solo 111 calorías mientras que si conservan la piel pasan a 156.

Aunque es un plato calórico, es muy completo y nutritivo y se trata de una ración muy copiosa que se puede achicar.

ESTE MENÚ COMPLETO TIENE 550 CALORÍAS POR PERSONA

POSTRE

Escoger una fruta de temporada pobre en calorías.

PLATOS ÚNICOS O GUISOS CON MENOS DE 500 CALORÍAS POR PERSONA

GUISO DE ARROZ, VERDURAS, POLLO O CONEJO

- 200 g de arro a recién molida

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** y **1 tapa de cristal o de acero** que encaje bien en ella
- **1 microondas**

Preparación y elaboración

1. Es muy importante que escojáis muslos de pollo que no tengan nada de grasa alrededor del hueso, algo que solo se consigue si son pequeños.
2. Pesarlos sin piel, algo que os hace el pollero incluso en las grandes superficies, y quitarles además la grasa visible que puedan llevar.
3. Volcar la menestra en una gran sopera y descongelarla en **el micr**oondas a una **potencia de 300 o 350 vatios**, removiéndola de vez en cuando con una cuchara de madera.
   Escurrir toda el agua que suelta, que normalmente es demasiada. Es el **inconveniente más gran**de que tienen ahora mismo los alimentos congelados.
4. Volcar el aceite en la olla superrápida y calentarlo hasta que empiezan a emitirse los primeros vapores, sin esperar a que humee.
5. Añadir ahora los muslos de pollo, y mientras se doran, aunque será poco al no llevar piel, mantener la olla tapada con su tapa de cristal para salpicar bastante menos y acelerar la cocción.
   Removerlos de vez en cuando con una cuchara de madera.
   Salpimentarlos a continuación.
6. Agregar ahora la menestra descongelada y bien escurrida y mezclarla bien con la cuchara de madera.
   Volver a salpimentar ligeramente.
7. Ahora añadir el arroz y remover de nuevo para que se “manche” con el aceite.
8. Si se quiere un arroz amarillo agregar la cucharadita de **cúrcuma**, y si os gustan los platos con mucho sabor añadir el curry procurando que sea bueno para que tenga mucho aroma y sabor.
   Volver a remover.
9. Añadir ahora el caldo de verduras de brik, aunque sería mucho mejor caldo de verduras casero o caldo de pollo también casero pero totalmente desgrasado, y volver a remover el conjunto para unificar.
10. Probar el punto de sal porque el arroz absorbe mucha y no tiene que salir

insípido ya que el guiso no sabría a nada.

11. Tapar ahora la olla con su tapa de presión y en cuanto aparezca la segunda rayita de la válvula de presión, bajar el fuego pero sin perder de vista estas dos rayitas y sin sobrepasarlas, y contabilizar **2 minutos.**

12. En cuanto hayan transcurrido, apagar el fuego y olvidaros del mismo. Incluso podéis marcharos de la cocina porque la olla ya no os necesita.

13. Abrir la olla en cuanto se pueda abrir porque ya no hay presión en su interior.

14. Servir a continuación.

Consejos de cocina y nutrición

- Este guiso también se puede hacer con conejo, que el pollero **no os limpiará,** por lo que tendréis que ser vosotros mismos los que retiréis toda la grasa interior que en la actualidad lleva, algo entretenido y molesto.
  Los conejos antes no tenían nada de grasa, se podían guisar directamente tal cual, y hoy llevan **más de un 10% de grasa blanca.**
- También podéis hacer este guiso con pollo, aunque no sabéis lo que os perdéis, porque es riquísimo.
- Se podría sustituir la menestra por verduras frescas variadas, por ejemplo judías verdes, pimientos de todos los colores, alcachofas, ramitos de coliflor, habas o guisantes..., pero la menestra congelada es muy cómoda y ya os indica el paquete las calorías que representa, aunque el sabor no tiene ni punto de comparación.
- **El arroz vaporizado** al no estar descascarillado del todo conserva más vitaminas y minerales que el normal.
  El arroz debe rehogarse siempre antes con el aceite para que su almidón quede pegado al grano y no se suelte después durante la cocción, lo que haría que se ablandase.
  Aunque hay diversidad de opiniones al respecto, no debe lavarse antes de cocinarlo porque ya pasarían al agua de lavado parte de sus sustancias hidrosolubles, como vitaminas y minerales.
- Cuanto mayor sea la superficie del recipiente donde se cocina un arroz, menos posibilidades tendremos de que se empaste.
  Por ello, entre otras muchas cosas, las ollas de 28 centímetros de diámetro son más cómodas y prácticas al tener **mayor superficie útil o de trabajo**.
- Al que no le guste el curry, que lo suprima.
  Pero si no lo habéis probado nunca, yo os animaría a hacerlo porque tiene un aroma y sabor deliciosos.

Calorías detalladas del guiso utilizando pollo por persona, 48
(Arroz 632, aceite 360, menestra 253,
muslitos ya sin piel 670, caldo 18 = 1.933.)

Calorías detalladas del guiso utilizando conejo por persona, 445
(Arroz 632, aceite 360, menestra 253, conejo 519, caldo 18 =1.782.)

GUISO DE GARBANZOS, BACALAO Y VERDURAS

- 200 g de garbanzos = 658 calorías
- 200 g de cebolleta = 42 cal
- 300 g de zanahorias = 81 cal
- 300 g de patatas = 168 cal
- 300 g de espinacas frescas o congeladas cortadas = 44 cal
- 300 g de judías verdes frescas o congeladas troceadas = 81 cal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen = 20 g = 180 cal
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de pimentón de La Vera
- un poquito de colorante amarillo natural, la **cúrcuma**
- sal y pimienta blanca recién molida
- el agua del remojo de los garbanzos hasta cubrir
- unas ramitas de perejil picado

- 4 huevos duros de 62-72 g = 369 calorías
- 400 g de migas de bacalao desalado, congelado o refrigerado = 248 cal

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** y **1 tapa de cristal o de acero** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Poner en remojo la noche anterior los garbanzos en agua templada bien cubiertos de agua para que no aparezcan secos por la mañana.
2. Al día siguiente picar finamente los ajos y la cebolleta conjuntamente en una picadora sencilla de limpiar como la de la minipímer.
3. Pelar las patatas con un pela verduras de cuchilla transversal, que es el que menos piel elimina, y cortarlas en cubos medianos.

4. Pelar las zanahorias y cortarlas de la misma forma que las patatas.
5. Volcar todos los ingredientes, junto con el agua de remojo de los garbanzos en una buena olla superrápida, menos el perejil y el bacalao.
   Como no vamos a perder nada de agua durante la elaboración, el guiso tiene que estar en este paso tan caldoso como nos guste, añadiendo tan solo el agua necesaria.
6. Los huevos también se pueden hacer duros al mismo tiempo que este potaje, si se prefiere.
   Para ello lavarlos justo en el momento de sacarlos de la nevera, y **nunca antes,** y colocarlos dentro de la olla al mismo tiempo que los garbanzos y las verduras.
7. Cocer el conjunto durante **8 minutos** con las 2 rayitas de la válvula o regulador de presión fuera.
   No enfriar nunca la olla debajo del grifo.
   Dejar que la válvula de presión caiga siempre por su propio peso y entonces abrir la olla.
8. Cuando podamos abrir la olla, sacar los huevos si se pusieron y volcar las migas de bacalao, remover para que se distribuyan bien, tapar ahora la olla ahora con su tapa de cristal, calentar de nuevo pero **apagar** antes de que el conjunto empiece a cocer ya que **el bacalao no debe pasar de los 60-70º de temperatura** porque se reseca y pierde toda su gracia, algo que evidentemente no se tiene en cuenta nunca, pero que es así.
9. Mientras el guiso reposa, pelar los huevos si se han cocido con el resto, picarlos y agregarlos junto con el perejil picado.
   Remover y servir.
10. También se podían haber elaborado en el microondas.
    Picarlos y reservarlos.
11. Y que no se os olvide, ¡**comer muy despacio y masticar muchísimo**!
    Ya veréis como funciona.

Consejos de cocina y nutrición

- Es un plato único porque contiene de todo, las proteínas de los garbanzos, de los huevos y del bacalao, los hidratos de carbono de la legumbre y las patatas, la buena grasa del aceite de oliva y las vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra de las verduras.
- Como todo se va a cocinar en **crudo**, sin un sofrito previo, no hay peligro de que el aceite se “queme” por un exceso de temperatura y el guiso sienta mucho mejor así.
- Está riquísimo y lo pueden tomar tanto los niños pequeños como las personas mayores delicadas, incluso los bebés cuando ya se les han incorporado las legumbres.
- El **bacalao salado** es un **pescado azul**, aunque en fresco es blanco, y en ambos casos su proteína es de gran calidad.

Si está muy bien desalado lo pueden tomar los niños pequeños, los muy mayores y hasta los hipertensos si no se añade nada de sal al guiso.

•

Lo encontráis, para mayor comodidad en migas desaladas y refrigeradas, que lavaréis simplemente antes de agregar al guiso.

•

Lo que se llama en la calle “colorante alimentario” está compuesto por un colorante artificial, el **E102 o tartracina**, que puede producir alergias en pacientes con asma, o incompatibilidad con la aspirina.
Por ello es preferible sustituirlo por **la cúrcuma**, un colorante natural que se obtiene de una planta de la familia del jengibre y que tiene, además, magníficas propiedades.

•

Añadir el perejil picado al servir el guiso ya que, junto con los pimientos, es el vegetal que más vitamina C contiene, más que los cítricos, los frutos rojos o los kiwis.
Si se añadiera desde el principio, como siempre se ha hecho, la perdería por completo.

•

Este guiso se conserva estupendamente, y también se puede congelar siguiendo las técnicas generales.
Aunque la patata no se comporta demasiado bien en el congelador, como aquí está con caldo no se pone zapatera.

•

Así que para los que hagan la receta tal cual y les sobre la mitad, ya saben lo que tienen que hacer.

•

Masticarlo mucho para que produzca más saciedad.
Además, vosotros mismos comprobaréis que los garbanzos no os producen ninguna flatulencia.

•

Para los que quieran rentabilizar al máximo su tiempo, añadir 200 o 250 gramos más de garbanzos, que también se habrán remojado y que se meterán en una malla o “bolsita especial para cocer legumbres” que encontraréis con facilidad.

•

Sacar dicha bolsita bien escurrida cuando la olla se pueda abrir.

•

De esta manera los garbanzos no se habrán mezclado con el potaje y los podréis utilizar posteriormente para otro plato, sofreírlos con ajitos y servirlos tal cual, para preparar una ensalada de legumbres, un hummus…

•

Conservarlos o/y congelarlos como os acabo de explicar para el potaje.

Calorías detalladas del guiso por persona, 468

(Garbanzos 658, cebolleta 42, zanahorias 81, patatas 168, *espinacas frescas o congeladas cortadas 44, judías verdes frescas o congeladas troceadas 81, aceite de oliva virgen 180, huevos duros 369, migas de bacalao desalado, congelado o refrigerado 248 = 1.871.)*

GUISO DE PESCADO CON VERDURAS VARIADAS

La receta esta vez es solo para **2 personas**, y para tardar poco se utilizan todos los ingredientes congelados

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 20 g = 180 calorías
- 50 g de jamón serrano de un “taco” = 111 cal
- 100 g de ajetes tiernos = 26 cal
- 200 g de patata pelada y limpia = 158 cal
- 100 g de espárragos verdes = 20 cal
- 200 g de alcachofas troceadas = 80 cal
- 200 g de un surtido de coliflor y bróculi = 46 cal
- 200 g de un surtido de setas = 48 cal
- 400 g de lomos de merluza congelada Pescanova = 328 cal
- 100 g de caldo de pescado casero desgrasado
- sal y pimienta blanca recién molida
- 1 cucharadita de perejil o cebollino picado
- alguna mezcla de especias, si os gustan los platos con mucho sabor

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente para **microondas**
- **1 olla superrápida** tapada con su **tapa de cristal o de acero** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Menos la patata, que va a ser natural, todas las demás hortalizas y los hongos van a ser congelados.
   Escoger una sola gorda que pese 225 o 250 gramos con piel.
2. Descongelar el pescado la noche anterior en la nevera, siempre en su mismo envase, poniendo un plato debajo por si soltara agua durante esta descongelación.

3. Pueden ser también medallones, ventrescas, centros... de merluza congelada, siempre gorditos y de tamaño uniforme para que se cocinen por igual.
4. Pelar la patata, siempre con el pela patatas de cuchilla transversal, y cortarla en cubos no demasiado grandes para que tarden menos en cocinarse.
5. Del taco de jamón serrano cortar una loncha gordita pero de 50 gramos de peso y trocearla también en cubos más pequeños que los de patata.
6. Volcar todos los congelados, menos el pescado, en una gran ensaladera y descongelarlos en el microondas a una potencia de **300 o 350 vatios** durante 10 minutos.
   Si al cabo de ese tiempo no lo estuvieran del todo, remover y proseguir la descongelación a la misma potencia hasta que lo estén.
7. Cortar ahora los espárragos en trozos parecidos a los de los ajetes.
   Cuando están congelados no se puede porque están durísimos.
   Apretarlos entre las manos porque, desgraciadamente, todos sueltan mucha agua aunque, por la legislación vigente solo deberían soltar el 10% de su peso.
8. En un recipiente de la mayor superficie posible apto para microondas, añadir el aceite y los taquitos de jamón, y remover con una cuchara de madera para que todo se mezcle bien.
9. Agregar el resto de los ingredientes ya descongelados todos **bien escurridos** menos la merluza, y el caldo de pescado, salpimentar y remover de nuevo todo bien.
10. Tapar el recipiente con su correspondiente tapa y cocinar a potencia máxima durante **10 minutos**.
    Al cabo de ese tiempo probar por si algún ingrediente estuviera todavía algo duro, y si así fuera, volver a remover, y cocinar de nuevo hasta que todo esté casi blando.
11. En ese momento colocar los lomos de pescado en la parte más exterior del recipiente y nunca en el centro, con la parte de la piel hacia arriba.
    Con una brocha de silicona pintarlos ligeramente con una gota de aceite y salpimentarlos.
12. Tapar de nuevo el recipiente y cocinar, también a potencia máxima, durante **4 o 5 m**inutos, hasta que veamos que el pescado ha cambiado de color, está blanquecino en lugar de translúcido y se abre en lascas.
    Probar siempre primero con 4 minutos.
13. Cuando esté en su punto, con cuidado de no quemaros, retirarles la piel, algo que no cuesta nada si se hace en caliente y con guantes de goma.
14. Esparcir por encima el perejil o el cebollino picados y servir.

Consejos de cocina y nutrición

•

Cercioraos de que el taco de jamón es 1 trozo de la pata de cerdo, aunque a veces es difícil, porque algunos supermercados que presumen de baratos pero que no lo son tanto, prensan varios trozos de jamón, y al ir a cortarlos en lonchas gordas se desmoronan.

Y aunque, al comprarlos, los hayáis escogido con poca grasa visible, dentro,

entre los trozos de jamón, os pueden “colar” también trozos de tocino, que antes no se veían.
¡La picardía llega hasta estos extremos!

•

Utilizar un “surtido de setas congelado” en lugar de champiñones solos, porque tiene más sabor y menos agua.

•

Emplear **trozos de pescado** bastante **regulares** en cuanto a su forma, porque si se tratara de filetes más anchos por unos lados que por otros, el cocinado no sería uniforme.

•

Si os gustan los sabores fuertes, al mismo tiempo que añadís el caldo de pescado, podéis añadir una mezcla de especias que son muy socorridas en los platos que llevan poco aceite.
Puede ser pimentón de La Vera, dulce o picante, curry, cominos en polvo... o alguna mezcla fabricada por vosotros.
Antes las vendían ya mezcladas para barbacoas y pescados, ahora ya no lo sé.

•

Si no se tiene caldo de pescado casero, emplead uno de brik que sea lo **más natural posible**, algo difícil hoy día.

•

Esta receta se puede hacer también en la olla superrápida tapada exclusivamente con su tapa de cristal, y a fuego muy flojo para que nada se pegue, y en ese caso podríamos hacer **el doble de la rece**ta, es decir para **4 personas, como siempre.**
Los pasos serían los mismos, aunque quizás tuviéramos que añadir el doble de caldo de pescado si viéramos que el guiso está demasiado seco.

•

El pescado lo añadiríamos también al final, siempre con la piel hacia arriba, y siempre tapado. Como la olla tiene mucho calor, quizás se nos cocinaría más deprisa.

•

La verdad es que siempre hago esta receta en el microondas.

Calorías detalladas del guiso por persona, 498
(*Jamón serrano de un “taco” 111, ajetes tiernos 26, patata 158, espárragos verdes 20, alcachofas troceadas 80, surtido de coliflor y bróculi 46, surtido de setas 48, merluza congelada Pescanova 328 = 997.)*

GUISO DE POLLO CON PIMIENTOS Y TOMATE, TIPO CHILINDRÓN

- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 50 g = 450 calorías
- 800 g de contra muslos de pollo ya deshuesados y sin piel = 896 cal
- 20 g de ajo ya limpios = 22 cal
- 300 g de cebolletas ya peladas y limpias = 75 cal
- 400 g de pimientos verdes = 76 cal
- 400 g de pimientos rojos = 76 cal también, ya completamente limpios
- 300 g de tomate natural triturado clase extra = 48 cal
- 100 g de jamón serrano de taco = 222 cal

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** y 1 tapa de cristal o de acero que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Es muy importante que el pollero os quite primero toda la grasa visible que llevan los contra muslos, y que os los deshuese después.
   Si además en casa les seguís eliminando más grasa que todavía tienen, veréis que de materia realmente comestible os queda la mitad, es decir que para obtener estos 800 gramos ya limpios tenéis que comprar kilo y medio de contra muslos.
   Esta es la grasa realmente dañina por ser **saturad**a, y que se disolvería después en el guiso.
   No la veríamos, pero habría que contabilizar estas calorías, que os aseguro son muchas.
   Por eso en los regímenes de adelgazamiento **los médicos no suelen aconsejar guisos,** solo verduras hervidas y pollo o pescado a la plancha, ya que dependiendo de cómo se realicen desde el principio hasta el final, pueden tener más o menos calorías.
2. Cortar todas las partes magras en trozos medianos.
3. Pelar los ajos y también las cebolletas, y quitarles todas las capas duras y feas que suelen llevar, a no ser que estén muy tiernas.
   En ese momento pesarlas y picarlas junto con los ajos.
4. Limpiar también los pimientos.
   Como los rojos son siempre gordos y muy carnosos escoger los verdes de la

misma variedad.
Si fueran estrechos y finos, como los pimientos llamados “italianos”, al cocinarse el mismo tiempo prácticamente se desharían.

5. Volcar el aceite en la olla superrápida y en cuanto empiecen a emanar los primeros vapores volcar los trozos de pollo que, como no llevan piel no se van a dorar, y el jamón cortado en cubos más bien pequeños y removerlos con una cuchara de madera para que no se peguen demasiado.
6. A continuación echar los ajos y cebollas picados, removerlos, y acto seguido los trozos de pimiento de los 2 colores y el tomate triturado.
7. Salpimentar, y si algo se hubiera pegado al principio, al no tener demasiado aceite, rascar el fondo de la olla con una cuchara de madera para que todo se despegue, que es lo que se llama desglasear.
8. Remover bien para homogeneizar, colocar la tapa de presión y cocinar durante **3 mi**nutos con las 2 rayitas de la válvula de presión fuera.
Dejar que baje por su propio peso.

Consejos de cocina y nutrición

•
Si tenéis una picadora eléctrica fácil de limpiar os ahorraréis bastante tiempo en la cocina, que es de lo que se trata.
Las que acompañan a las minipímers modernas suelen serlo.

•
Para rentabilizar vuestro tiempo e ir más deprisa lavar los pimientos debajo del grifo, secarlos y cortarles una raja fina de la parte superior que incluya el rabo.
Ahora si los abrís por la mitad a lo largo les quitáis con mucha facilidad todas las pepitas y los nervios internos gordos, de color amarillento que a veces suelen tener, sobre todo los rojos.
A continuación ponerlos encima de la tabla de cocina del revés, es decir con la cara interna hacia vosotros, y cortarlos en trozos grandecitos.
Es mucho más fácil cortarlos por esta parte más rugosa que por la del derecho que es satinada.
Para ir más deprisa podéis cortar varios trozos superpuestos de golpe.

•
Si vuestra olla no pierde agua no tendremos que añadir ninguna porque el pollo tiene más de un 70%, las cebollas más de un 90%, los pimientos un 94%, y el tomate triturado más de un 95%, con lo que el guiso tendrá agua más que suficiente para cocinarse.
Y si al destapar la olla comprobáis que hay demasiada agua, por favor no hagáis lo que todos hacen me imagino que con la justificación de que “siempre se ha hecho así”.

•
Sacar de vuestro guiso todos los elementos sólidos, es decir el pollo, los pimientos y el jamón y evaporar la olla a **fuego máximo** y, por supuesto, **destapada**.
De lo contrario si ponéis a cocer el guiso entero para que se concentre… estaríais perdiendo las buenas propiedades de la olla.

•

Os encontráis en los supermercados tacos de jamón “serrano” o “jamón curado” envasados al vacío, con diferentes precios y calidades, y el más caro puede no ser el mejor.

Escoger siempre el taco que lleve menos tocino, y aunque no se suele ver a simple vista, intentad comprobar si es un taco taco, es decir un trozo entero del jamón, o se trata de trozos sueltos y prensados que, al irlos a cortar, se desmoronan, ¡porque hasta ahí llega la “gramática parda” de muchas empresas!

Calorías detalladas de este guiso por persona, 466

(A*ceite 450, contra muslos de pollo 896, ajos 22, cebolletas ya peladas y limpias 75, pimientos verdes 76, pimientos rojos 76, tomate natural triturado clase extra 48, jamón serrano de taco 222 = 1.865.)*

GUISO DE SALMÓN CREMOSO CON PATATAS Y ESPINACAS

- 1 trozo de 1 kilo de salmón fresco del centro = 1.219 calorías
- 400 g de patatas = 284 cal
- 600 g de espinacas frescas, lavadas y secadas = 84 cal
- 120 g o 12 cucharadas de **nata líquida con un 35% de materia grasa** = 400 cal
- curry en polvo
- sal y pimienta blanca recién molida

Utensilios necesarios mejores

- 1 recipiente apto para **microondas** con la mayor superficie posible.

Preparación y elaboración

1. Escoger un trozo de salmón del centro y decirle al pescadero que os lo abra como un libro, sin separar las dos partes, y que retire la espina central pero conservando la piel.
2. Lavarlo debajo del grifo, secarlo, y si la piel tiene alguna escama, retirarla frotándole por fuera con papel absorbente de cocina.
3. Si compráis 2 bolsas de 300 gramos de espinacas de 4ª gama, ver más adelante, ahorraréis bastante tiempo.
4. Vaciar el contenido de 1 paquete en una gran ensaladera o sopera, taparla y cocinar **5 minutos** a potencia máxima en **el microondas.**
5. Volcarlas en un tupper, taparlas para que no se resequen y esperar a que se enfríen un poco.
6. En la misma sopera vaciar el segundo paquete y cocinarlo de la misma manera.
   Echarlo encima de las espinacas ya cocinadas anteriormente.
7. Mientras tanto pelar las patatas con el pelador de siempre, cortarlas en rodajas finas y colocarlas en un recipiente con tapa, apto para microondas y con la mayor superficie posible.
   Si es transparente, es decir de vidrio, mejor porque podremos ir viendo el proceso, sin destaparlo.
8. Salpimentarlas ligeramente, y sin añadir nada más, tapar y cocinar durante **5 minutos** a potencia máxima, también en el microondas, para ablandarlas un poco.
9. Durante este mismo tiempo espachurrar fuertemente entre las manos las espinacas ya cocidas para que pierdan toda el agua que sueltan que es

mucha, casi un 90%.
No hace falta picarlas puesto que eran solo hojas.

10. Añadir a estas espinacas la nata líquida y las especias removiendo bien con una cuchara de madera para unificar.
También se puede hacer con los guantes de goma si están bien limpios.

11. Colocar ahora encima de las patatas el lomo de salmón salpimentado por dentro y por fuera.
Abrirlo como si se tratara de un libro y rellenarlo con las espinacas que acabamos de aderezar.
Cerrarlo.

12. Tapar el recipiente de nuevo con su tapa e introducirlo en el microondas a potencia máxima, programando **5 minutos**.

13. Ahora con los guantes de goma anteriores, para no quemarse, darle la vuelta para que se haga uniformemente por los dos lados.
Como este salmón relleno tiene más de 3 centímetros de espesor, la parte inferior, debajo de las espinacas, estará todavía cruda.
Tapar de nuevo y programar **otros 5 minutos más**, a la misma potencia hasta que esté cocido del todo pero sin pasarlo.
Para comprobarlo, siempre con los guantes, abrir el "libro" y ver si el pescado tiene el color salmón de crudo, o el más rosado de cocido.
Puede faltarle todavía 2 o 3 minutos, dependiendo de cómo sea el lomo de salmón.

14. Durante el cocinado la nata se escurre de las espinacas y se mezcla con el jugo que va soltando el pescado y el plato sale delicioso.

15. Servirlo abierto o cerrado, si queréis en el mismo recipiente donde se ha cocinado para que no se enfríe.

Consejos de cocina y nutrición

•
Este plato dónde se cocina mejor es **en su propio jugo**, es decir en el **microondas**.

•
También lo podríais elaborar en el horno tradicional precalentado a 170º, cerrando muy bien el recipiente con **papel vegetal** llamado también **papel sulfurizado o papel de horno** para hacer una especie de "papillot" y evitar el resecamiento que éste pequeño electrodoméstico siempre produce.
Posiblemente, a pesar de estas precauciones, deberéis añadir algo más de nata líquida.

•
No sobrepasar la temperatura indicada del horno para que la buena grasa del salmón no se "queme".
El tiempo y la cantidad de energía empleadas son infinitamente mayores.

•
Es un plato único **muy completo** porque lleva los hidratos de carbono de las patatas y de las espinacas, la proteína del pescado y de la nata, y la grasa del pescado y también de la nata.

•

Aunque la nata es una grasa saturada, sigue siendo un producto natural procedente de la grasa de la leche, y la receta no lleva nada de aceite.
Para los que tengan la intención de usar **nata especial para cocinar**, no la recomiendo en absoluto.
Al tener menos grasa, tiene lógicamente menos calorías, pero también menos cremosidad y habría que añadir una cantidad mayor.
Además, la nata más rica en materia grasa tiene solo un solo estabilizante, el E 307, mientras que las otras natas para cocinar llevan 3 o 4.

•

Las escamas de todos los pescados absorben mucho las ondas electromagnéticas de los microondas y, si no se eliminan completamente, producen pequeños **chasquidos** al calentarse que no tienen más importancia.

•

Si no habéis usado nunca el curry, yo os aconsejaría que probarais esta receta añadiendo la primera vez que la hagáis un poquito nada más para acostumbraros al sabor.

•

Comprobaréis que proporciona al plato un gustillo exquisito.
Si os apetece podéis añadir algo más.

•

Adquirir la parte central del salmón porque toda ella es aproximadamente del mismo tamaño y se cocina más uniformemente y el plato resulta, además, más vistoso.

•

Esta receta como más rica está es con **salmón** porque el sabor bastante grasiento del pescado “casa” muy bien con el de las espinacas ligeramente astringente.

•

El salmón es un pescado azul y por tanto más graso que el blanco, pero su grasa es muy rica en ácidos grasos Omega-3, fantásticos para nuestro corazón y todo nuestro organismo en general.

•

Tampoco se disparan las calorías ya que solo tiene 182 calorías por cada 100 gramos de porción comestible y ésta es solo el 67%.

•

Podéis utilizar espinacas frescas si os resulta fácil adquirir unas muy frescas, o éstas que vienen ya lavadas y secadas como producto de 4ªgama.
Las espinacas congeladas, tanto las que vienen en bloques grandes compactos como en cubos medianos individuales, pero dentro de un solo envase, sueltan tal cantidad de agua al descongelarlas que en mi opinión son el timo de la estampita y ya hace mucho que no las utilizo para nada.

•

Para que os hagáis una idea de cómo se prepara esta receta os remito a este video
En él no pongo las patatas en la base, pero añadiéndolas el plato se transforma en **plato único**, mucho más cómodo y completo.

•

Hoy prefiero usar siempre **espinacas frescas** que congeladas pues cada día sueltan más agua, como os acabo de explicar en la receta.

•

Aunque os repito en todos los videos que no hay que lavar el pescado, hoy **sí que hay que hacerlo siempre**, porque si viene de piscifactoría posiblemente no lleve ningún aditivo, pero si está capturado en el mar sí.

•

Usar solamente **nata entera** con un 35% de materia grasa.
Tampoco os aconsejo que uséis la leche evaporada o concentrada tipo Ideal, porque da un regusto a leche demasiado fuerte.

•

Aunque en el video no se ve, a mitad de cocción poneros unos guantes de goma para no quemaros y darle la vuelta, pues al ser un trozo muy gordo, facilitamos su cocción por ambos lados.

•

Si masticáis bien todos estos platos, tanto estos únicos como los de los menús, os aseguro que son raciones más que suficientes para una comida, siempre que hayáis hecho un desayuno completo y saludable.

•

Estudios relativamente recientes en El Reino Unido acaban de demostrar, una vez más, que comer despacio puede rebajar en un **10% las calorías ingeridas.**

•

Esta es de las poquísimas recetas en las que he usado **nat**a líquida porque suministra al plato una cremosidad y un sabor especiales.
Pero el que no quiera usarla, la puede sustituir por leche concentrada o evaporada, aunque no es lo mismo ni mucho menos.
¡Y ya veis que las calorías tampoco se disparan!

Calorías detalladas del guiso por persona, 497
(Salmón 1.219, patatas 284, espinacas 84,
nata líquida con un 35% de materia grasa 400 = 1.987.)

GUISO DE SEPIA Y ARROZ NEGRO

- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 60 g = 540 calorías
- 600 g de sepias ya limpias = 492 cal
- 800 g de pimientos verdes gordos = 123 cal
- 400 g de ajetes tiernos congelados = 104 cal
- 100 g cebolleta = 21 cal
- sal y pimienta blanca recién molida
- 200 g de arroz vaporizado = 632 cal
- 300 g de caldo o fumet de pescado = 72 cal
- 100 g de tomate natural triturado de brik o lata = 16 cal
- 3 o 4 bolsitas de tinta sintética, si hicieran falta

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla su**perrápida y **1 tapa de cristal o de acero** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. Si se trata de sepias totalmente limpias, "frescas" o congeladas, lavarlas simplemente debajo del grifo y secarlas muy bien con todos los trozos de papel de cocina que os hagan falta pues tienen más de un **80%** de agua.
2. Si tenéis la suerte de encontrar sepias frescas de verdad, es decir tal cual se cogen en el mar, o de encargarlas, su sabor no tiene ni punto de comparación, y no necesitáis ni tinta sintética como veréis más adelante en los consejos.
3. Descongelar los ajetes tiernos en el microondas, siempre fuera de su envase y a una potencia de 300 o 350 vatios, escurrirlos después y secarlos muy bien pues también sueltan una gran cantidad de agua.
4. Lavar los pimientos debajo del grifo, secarlos, quitar a cada uno una rajita fina de la parte superior para eliminar así el rabo.
   Abrirlos por la mitad a lo largo y darles golpecitos contra las paredes de la pila para que caigan las pepitas que, dependiendo de la variedad, pueden ser muchas.
   Encima de la tabla de la cocina colocar varias de estas dos mitades con la parte interior hacia vosotros y cortarlas todas juntas, para ir más deprisa, en

trozos medianos.

5. Pelar la cebolleta, quitarle todas las partes feas y duras del exterior, si las lleva, y picarla con una picadora fácil de limpiar para ganar también tiempo.
6. Calentar el aceite en la olla superrápida, sin esperar a que humee pero caliente, y dorar los trozos de sepia removiéndolos con una cuchara de madera.

   Aunque el fuego esté fuerte, y aunque la hayáis secado, empezará a soltar agua.
7. Añadir encima la cebolleta picada, los ajetes descongelados y escurridos y los pimientos, salpimentar y a **fuego fuerte** empezar a cocinarlos, esta vez **destapados** y removiendo continuamente con la cuchara de madera.
8. Cuando ya tengamos poco jugo o líquido, añadir el tomate triturado tal como viene en la lata o brik, es decir **sin colar**.

   Removiendo siempre dejar que se evapore un poco, añadir el arroz y rehogarlo, también removiéndolo.
9. Si las **tintas son si**ntéticas, añadirlas tal cual en la olla, poniéndoos unos guantes de goma porque si al abrir estos paquetitos se os manchan los dedos, es antipático blanquearlos después.
10. Añadir el caldo, remover y probar por si hubiera que añadir algo de sal, ya que el arroz absorbe mucha.
11. Cerrar la olla con su tapa de presión y cocinar el arroz durante **2 minutos** con las 2 rayitas de la válvula de presión fuera vigilando siempre que estas 2 rayitas estén siempre visibles pero ni sobresalgan si se escondan.
12. Cuando la válvula de presión haya bajado del todo, abrir la olla y servir el arroz que deberá estar en su punto.

Consejos de cocina y nutrición

•

Si tenéis una **sepia fresca de verdad, sin limpiar**, escoger una que pese por lo menos 1 kilo para que después de limpia os queden los 600 gramos de sepia limpia.

•

Poneros unos guantes de goma para no ennegreceros las manos y, sin lavarlas, sacar toda la parte anterior con los tentáculos y la tripa, con mucho cuidado de no romper la bolsa de la tinta que es aquí fundamental.

Retirar entonces todas las tripas y la pluma que será gorda y grande.

Volcar la bolsa gorda de tinta en un mortero.

Cortar en 2 partes a lo largo el cuerpo central.

•

Lavar ahora todas estas partes muy bien debajo del grifo del agua fría conservando su piel, y secarlas muy bien, como las anteriores, ya que también tienen una cantidad de agua considerable.

Cortar todos las partes comestibles en trozos medianos.

•

En el mortero en el que está la bolsa gorda de la tinta añadir un poquito de sal para machacarla mejor.

Después agregar los 300 gramos de caldo e intentar que la tinta se disuelva

bien.

•

En el momento que os he indicado en la receta que se añade el caldo, volcar en la olla esta “agua negra”, colándola previamente por un colador de malla finita para que la bolsa dura de la tinta se quede en el mortero.

Probar el punto de sal, como anteriormente, colocar la tapa de presión, y a **fuego fuerte** esperar a que las dos rayitas de la válvula de presión suban.

•

En este caso no hay necesidad de añadir bolsitas de tinta sintética, ya que esta sepia gorda tiene la suficiente. Como estas **sepias realmente naturales** no se encuentran con facilidad y tendréis que encargarlas, “de paso” que os las limpien pero sin perder la tinta que, aquí, es importante porque suministra un sabor espectacular.

Las sepias ya limpias, todas blanquitas, tanto “frescas” como congeladas, al estar tratadas llevan todas, como los calamares, varios conservantes.

Además, para pelarlos, usan productos muy abrasivos por lo que pierden una gran cantidad de sabor.

•

Los que tenéis placa de inducción, sobre todo si es de fabricación nacional, tened cuidado al regular el calor, para que el arroz no se pegue.

•

El arroz brillante, según ciertos estudios recientes, podría tener un Índice **Glucémico más bajo que el arroz integral** y por tanto al absorberse más despacio engordaría menos.

•

Los pimientos verdes deben ser gordos, del mismo tamaño de los rojos que usamos para asar, para que con la cocción del arroz no mengüen demasiado.

Calorías detalladas del guiso por persona, 500

*(**A**ceite 540, sepias 492, pimientos verdes 123, ajetes tiernos congelados 104, cebolleta 21, arroz vaporizado 632, caldo o fumet de pescado 72, tomate natural triturado de brik o lata 16 = 2.000.)*

GUISO DE TERNERA CON PATATAS Y ZANAHORIAS

- 4 cucharadas de 10 g cada una de aceite de oliva virgen extra = 40 g = 360 calorías
- 600 g de morcillo ya limpio = 786 cal
- 20 g de ajos ya pelados = 22 cal
- 300 g de cebolletas ya peladas y limpias = 64 cal
- 300 g de tallos de apio, sin hojas, solo tallos y también limpios = 23 cal
- 300 g de zanahorias también limpias = 82 cal
- 500 g de patatas ya peladas = 355 cal
- 200 g de tomate natural triturado de lata o brik = 32 cal
- 100 g de agua
- canela en polvo que sea muy reciente
- ½ o 1 cucharada de cominos en polvo
- ½ o 1 cucharada de pimentón de La Vera picante, o dulce
- ½ o 1 cucharada de curry de calidad

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** y **1 tapa de cristal o de acero** que encaje bien en ella

Preparación y elaboración

1. El morcillo, llamado también **jarrete** o **zancarrón**, es una de las partes de la ternera con menos grasa, ya que al ser la parte alta de la pata del animal, la que va desde la pantorrilla hasta la corva, sujeta el cuerpo del animal y es **muy musculosa** pero no grasa.
2. Sucede lo mismo con las **manitas o pies de cerdo, de cordero, de ternera…, aunque muchos puedan pensar lo contrario.**
3. El morcillo es una carne muy jugosa y sabrosa, ideal para elaborar guisos y estofados, aunque puede tener bastantes desperdicios.
   Para saber que es realmente morcillo comprarlo entero y decirle al carnicero que le quite después de pesado, las partes blancas duras y fibrosas puesto

que son músculos, que pueden estar por fuera, aunque no siempre.
Aunque el carnicero os lo limpie un poco, al trocearlo veréis que sigue habiendo partes blancuzcas pero melosas que, sin embargo no notaréis después en el guiso. Cortarlo en trozos medianos.

4. Pelar y limpiar todas las hortalizas, y para aprovechar el tiempo, picarlas todas juntas en una picadora fácil de limpiar, si no caben de una sola vez, en dos.
5. Calentar el aceite en la olla superrápida y en cuanto aparezcan los primeros vapores, antes de que humee, volcar los trozos de carne.
6. Como hay poco aceite tendréis que removerlos rápidamente con una cuchara de madera para que no se peguen demasiado.
7. A continuación, y también deprisa, añadir la cebolla, las zanahorias y el apio picados, las patatas en cuartos no muy pequeños para que no se deshagan, el tomate natural triturado y el agua, y remover de nuevo con la cuchara.
8. Salpimentar y añadir también todas las especies.
Si alguna no os gusta o no la habéis usado nunca, probarla porque os gustará, a no ser que estéis acostumbrados a comer todo muy “light”.
9. Como tenéis que seguir removiendo, rascar con la cuchara de madera el fondo de la olla por si parte de los jugos de la carne, al principio, se hubieran pegado un poco.
Esto es lo que se llama “desglasear” y, aunque muy pocos lo hacen, es una de las operaciones más importantes en nuestra cocina.
Al dorar la carne, o el pescado, sus proteínas se coagulan por el calor, y una parte de ellas puede pegarse en el fondo del utensilio.
10. Si las disolvemos con agua, o con una chispa de vino, de jerez, de brandy... todos estos aminoácidos pegados pasarán al líquido añadido y será siempre “jugo concentrado de carne o de pescado”.
11. Cuando ya todo se haya despegado del fondo, cerrar la olla y en cuanto aparezcan las 2 rayitas de la válvula de presión fuera contabilizar **8 minutos**.
12. Acto seguido apagar el fuego y esperar a que la válvula baje por su propio peso.

Consejos de cocina y nutrición

•
Éste es también un perfecto plato único puesto que sigue teniendo de todo, las proteínas de la carne y alguna de las patatas, el buen aceite de oliva virgen, la fibra, vitaminas y minerales de la verdura más todos los antioxidantes que aportan no solo las verduras sino también las especies.

•
Al ir el tomate guisado con aceite, **su licopeno**, poderoso antioxidante, aumenta su biodisponibilidad y se vuelve más asimilable.

•
Si os gustan los guisos muy caldosos añadir, además de los 100 gramos de agua, 100 gramos de un buen vino tinto y, si al finalizar la receta la salsa os parece clarucha, sacar del guiso algún trozo de patata y machacarla con un poco de salsa hasta obtener un poquito de puré que mezclaréis con el resto del guiso para que tenga más consistencia.

¡Todos menos espesarlo con harina, que le robaría categoría al plato!

•

Las especias en general favorecen la digestión, realzan el sabor de la comida y dan un toque distinto a platos corrientes.
¡Qué pena que en España se utilicen todavía tan poco, con lo ricas que son!

•

Se ha podido demostrar que al añadir especias se favorece la digestión al producirse una mayor secreción salivar y de varios jugos gástricos como el jugo intestinal, el pancreático y la bilis, facilitando así nuestra digestión.
Ya sabéis que la digestión empieza en la boca.

•

En cuanto a nuestro maravilloso pimentón de La Vera se han hecho estudios que demuestran que no solo tiene un efecto antioxidante, sino que también produce un aumento de las defensas contra los radicales libres y baja el colesterol y los triglicéridos.
Además, su variante picante, contiene una sustancia denominada **capsaicina**, que es la responsable del picante, y que tiene efectos anticancerígenos.

•

Por último, y no me cansaré de repetirlo, **comer de**spacio, masticando mucho para disfrutar más del plato.

Calorías detalladas del guiso por persona, 431
(Aceite 360, morcillo 786, ajos 22, cebolletas 64, apio 23, zanahorias 82, patatas 355, tomate natural triturado de brik 32, = 1.724.)

GUISO CON HUEVOS, VERDURAS, SETAS Y GAMBAS O LANGOSTINOS

- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra = 40 g = 360 calorías
- 100 g de jamón “serrano” de taco envasado al vacío = 222 cal
- 200 g de habas super baby también congeladas = 44 cal
- 100 g de guisantes congelados finos = 74 cal
- 300 g de espárragos trigueros congelados = 81 cal
- 400 g de ajetes congelados = 104 cal
- 400 g de un surtido de setas congeladas = 96 cal
- 300 g de alcachofas troceadas, también congeladas = 120 cal
- 400 g de gambas o langostinos pelados y congelados, ver más adelante = 216 cal
- 6 huevos gordos de 62-72 g = 554 cal

Utensilios necesarios mejores

- **1 olla superrápida** y **1 tapa de cristal o de acero** que encaje bien en ella
- **1 microondas** sencillo
- 1 sartén antiadherente

Preparación y elaboración

1. Sacar la noche anterior, a la nevera, el envase de los langostinos o gambas. En este caso yo he usado los langostinos que aparecen en este enlace que, de momento, son muy buenos.
   Colocarlo siempre encima de un plato por si durante la descongelación algo de agua se escapara al exterior y os manchara el frigorífico.
   Esta marca, como indica el fabricante, solo suelta un 10% de su peso en agua, como manda la legislación vigente… ¡y que casi nadie cumple!
2. Cuando vayamos a preparar el plato descongelar todas las verduras y setas en el **microondas**, siempre fuera de su envase, aunque en él se diga lo contrario.
3. Como tenemos una gran cantidad volcar primero en una gran sopera las

habas y los guisantes congelados, mezclarlos bien con los guantes de goma y encima colocar los espárragos que hay que trocear después.
Descongelarlos a **300 o 350 vatios de p**otencia hasta conseguirlo.
Se pueden tardar unos 10 minutos.
Como por desgracia sueltan una gran cantidad de agua, volcarlos ahora en un gran escurridor.

4. En la misma sopera, que no necesita ni aclararse, descongelar el resto de las verduras, es decir los ajetes, las setas y las alcachofas mezclándolos bien como anteriormente.
Colocar encima los espárragos que, luego, vamos a cortar.

5. Como también es mucha cantidad programar al principio 10 minutos, y si al cabo del tiempo programado no está todo descongelado, proseguir la descongelación siempre a 300 o 350 vatios.
Podremos tardar aproximadamente lo mismo que anteriormente.

6. Sacar los espárragos ya descongelados y volcar el resto dentro del escurridor anterior, encima de las otras verduras.
Apretarlos un poco con las manos, cortarlos dejándolos del tamaño de los ajetes y echarlos también en el escurridor.

7. Cortar el jamón en daditos pequeños.

8. Calentar el aceite en la olla superrápida y cuando empiece a dilatarse, es el momento en el que empiezan los primeros vapores, se ve perfectamente cómo se forman irisaciones, añadir el jamón y sofreírlo removiéndolo en un instante con una cuchara de madera.

9. A continuación volcar todas las verduras ya escurridas y remover con la cuchara de madera.
El fuego en este momento estará al **máximo**.
Salpimentar.

10. A medida que se van rehogando, aunque hay poco aceite, irán soltando parte de la humedad residual que todavía les queda.
Bajar entonces el **fuego al mínimo,** o a la mitad, dependiendo de cada placa, tapar la olla con su tapa de cristal y remover de vez en cuando para que nada se pegue, hasta comprobar que todas las verduras están tiernas pero no deshechas.
En nuestro país muchos se han acostumbrado a tomarlas desde siempre demasiado blandas, cuando para que no pierdan propiedades deben tomarse al dente.

11. Mientras tanto en la misma sopera, aclarada y seca, batir los 6 huevos y salpimentarlos.

12. Cuando todas las verduras ya estén en su punto, apagar el fuego y añadir los langostinos, que ya están cocidos pero que al removerlos con el resto de las verduras les transmitirán su sabor.

13. Y ahora es cuando vamos a utilizar la **clásica sartén**, escogiendo una que sea grande para poder seguir removiendo y, a ser posible que sea de bordes altos para no salpicar la cocina, algo que hasta ahora no habíamos hecho durante todo el rehogado de las verduras.

Consejos de cocina y nutrición

•

Este es otro plato único con menos de 500 calorías, esta vez ni con pescado, ni con carne de ninguna clase, sino con huevos, verduras, setas, jamón y gambitas o langostinos.

Si lo hacéis con todos los ingredientes congelados, menos los huevos claro está, tardaréis poquísimo.

•

Cuidado con las placas de inducción que calientan demasiado deprisa.

•

Al echar las verduras descongeladas posiblemente tendréis que poner el fuego al máximo, y luego, dependiendo de cada placa, bajar más o menos la intensidad.

•

Las verduras tienen que cocinarse **poco a poco**, bien tapaditas, para que "suden" y se vayan haciendo en su propio jugo.

•

Ya veis que no se añade ningún líquido en ningún momento.

•

Si las habas y los guisantes no son muy finos, tendrán alguna caloría más, y puede que tengáis que ablandarlos ellos solos al principio.

•

En este caso todas las verduras se han cocinado juntas.

•

Las verduras congeladas son de una marca muy conocida aunque deberían soltar menos agua. ¡Pero no encuentro otras!

Y ricas después, sí que lo están.

•

No usar champiñones congelados, porque sueltan mucha agua, sino el surtido de setas indicado.

•

Como las gambas congeladas suelen venir en paquetes "invisibles", es decir en los que no se ve si llevan o no muchas capas de hielo superpuestas, comprarlas siempre al vacío en envases transparentes para que se vea de verdad su tamaño.

•

Si os parecen demasiado gordos, aunque no lo son demasiado, cortarlos en 2 o 3 trocitos.

En este caso he usado langostinos ya pelados.

A veces desaparecen del mercado, no se sabe bien por qué.

•

El jamón a tacos, del que ya hablamos, se puede tener también congelado si, por vuestra logística, compráis varios trozos cuando encontráis los que os gustan.

Se pueden congelar tal cual, en su envase al vacío, y si os sobra un trozo, envolverlo en film y después introducirlo en una bolsa de congelación, si es de cremallera mejor.

•

Como la única sartén que tengo, y para lo único que la uso es para cuajar tortillas de patata o paisanas, y para esta cantidad era pequeña, he hecho un experimento, y ¡¡eureka, me ha salido!!

•

Después de echar los langostinos he volcado inmediatamente los huevos, ¡en la olla!, y no he dejado de remover con la cuchara de madera, con el fuego ya apagado, hasta que los huevos revueltos se han cuajado con el calor residual del fondo difusor y de las paredes tan fantásticas de la olla.

•

Y en cuanto lo han estado he sacado el conjunto, para que no se resecara, rebañando muy bien con la espátula de silicona, en este caso una vez más imprescindible, y lo he servido.

Encontráis varias juntas muy baratas en los grandes bazares.

•

En el fondo de la olla queda un pelín de huevo pegado, y para que no se seque hasta el momento de lavarla, echarle un poquito de agua, con cubrir el fondo ya es suficiente.

Después no cuesta nada fregarla con un lavavajillas normal y el estropajo verde.

Y si la fregáis inmediatamente después, es decir aún caliente, todavía os costará menos.

Calorías detalladas del guiso por persona, 431

(Aceite 360, morcillo 786, ajos 22, cebolletas 64, apio 23, zanahorias 82, patatas 355, tomate natural triturado de brik 32, = 1.724.)

CONCLUSIÓN

Si no existe ninguna patología, hay pocas alternativas para adelgazar de manera saludable y no volver a engordar.

1. **Comer de todo**, siempre que sea equilibrado y saludable, cuanto más variado mejor, pero en las **cantidades adecuadas** para cada uno y **sin dietas.**

2. **No llevar una vida sedentaria**.

3. **No comer casi**, **sin disfrutar de la vida** y de todos los ricos alimentos que nos rodean, y se acabará enfermando y teniendo una mala salud.
   Es lo **que decía en el siglo pasado el profesor** Grande Cobián y con lo que no estoy de acuerdo en absoluto:
   "Lo único que no engorda es lo que se deja en el plato".

4. Yo prefiero que os acordéis de esta otra frase:
   "Solo engorda lo que no se quema con el ejercicio físico, es decir moviéndose".

¡Escoged la opción adecuada!